دانشنامه
خانواده
۳

با فرزندان...

آموزش نکته به نکته

مهارتهای نوین ارتباط با فرزند



راضیه نیک طلب

انتشارات امید مهر

بسم الله الرحمن الرحیم

با فرزندان ...

مؤلف:

راضیه نیک طلب

انتشارات امید مهر

۱۳۹۰

سرشناسه	:	نیک‌طلب، راضیه، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور	:	با فرزندان... : مهارتهای نوین ارتباط با فرزند/راضیه نیک‌طلب.
مشخصات نشر	:	مشهد : امید مهر، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۰۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۱۵۴-۰۴۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	کودکان -- سرپرستی -- جنبه‌های روان‌شناسی.
موضوع	:	کودکان -- رشد
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۰ ن۹ب۲/HQ۷۷۲
رده بندی دیویی	:	۹۲۸۹/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۲۹۸۸۶۱

انتشارات امید مهر

با فرزندان ...

مؤلف: .... راضیه نیک طلب

ناشر: .... امید مهر

طرح جلد: .... احمد راستی

تایپ و صفحه‌آرایی: .... دفتر پویش/ ۲۲۳۰۵۱۸ -۰۵۷۱

چاپ: .... کتیبه

شمارگان: ۳۰۰۰جلد

نوبت چاپ: .... اول - ۱۳۹۰

شابک: .... ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۵۴ - ۰۵۷ - ۸

قیمت: .... ۴۵۰۰ تومان

مشهد: ص. پ:۳۳۳- ۹۱۷۵۵

تلفن و دورنگار: ۸۷۸۶۳۱۴ (۰۵۱۱) ـ همراه: ۰۹۱۵۱۷۱۰۳۶۰

فهرست

فصل سوم: تربیت اجتماعی

فصل چهارم: تربیت شناختی و تحصیلی

«به جای مقدمه»

«مجموعه دانشنامه خانواده»

جامعه ای سالم و پویا می باشد که از اجزاء سالم تشکیل شده باشد. از آنجا که خانواده مهمترین و کوچکترین جزء جامعه است. پس بی شک تاثیر سلامت خانواده بر جامعه غیرقابل انکار بوده و اجتماعی که از خانواده های سالم شکل گرفته است، مسلماً جامعه ای سالم خواهد بود. و شرط آنکه خانواده ای سالم باشد این است که افراد آن سالم باشند. لذا برای بهبود وضع اجتماع، تلاش برای بهبود وضع خانواده و افراد آن مهمترین مساله است. در این راه هیچ چیز را نباید نادیده گرفت و باید از تجربیات همه کسانی که در این راه قدم برداشته اند استفاده کرد.

اگر ما به قداست محیط خانواده احترام گذاشته و با رفتار صحیح و عقلانی خود به فرزندان خود ارزشهای انسانی و اخلاقی را آموزش دهیم قطعاً آنان نیز زندگی سالم و بانشاطی خواهند داشت.

بزرگترین منبع آرامش برای فرزندان حفظ وحدت و روابط گرم و عاطفی بین والدین است و برعکس آن چیزی که آرامش روانی آنان را مورد تهدید جدی قرار می دهد بر هم خوردن تعادل موجود در این روابط و ایجاد شکاف در این ارتباط است از آنجا که سعادت و شادکامی فرزندان در گرو بهبود این روابط است. از این رو باید والدین تمام تلاش خود را معطوف به انجام این کار نمایند.

سلامت روانی و عاطفی خانواده متاثر از عوامل متعددی می باشد که سلامت جسمانی، فیزیکی افراد و شرایط محیطی خانه از مهمترین آنان به شمار می رود، پس بکوشیم که خانواده ای سالم و خانه ای زیبا داشته باشیم.

لذا با عنایت به اهمیت حل مشکلات موجود در خانواده ها و پاسخگویی به سوالات والدین و همسران به ویژه بانوان محترم که اوقات بیشتری را در کنار فرزندان بسر می برند، **انتشارات امیدمهر** بر آن شد تا با تهیه و تالیف مجموعه چهارجلدی دانشنامه خانواده به حول و قوه الهی بتواند گامی هرچند کوچک در این راه بردارد. هرچند که این مجموعه خالی از اشکال و کم و کاستی نیست، اما سعی براین بوده که تمامی مطالب کتاب ها به صورت نکته به نکته و کاربردی باشد تا از حوصله مخاطبان ارجمند خارج نباشد و بتوانند با مراجعه های موردی به کتاب ها جواب سئوالات خود را بگیرند و امید آن داریم که با راهنمایی ها ، انتقادات و پیشنهادات شما برای چاپ های بعدی، این مجموعه پربارتر و مفیدتر واقع گردد.

حسن دلقندی

مدیر انتشارات امیدمهر

تقدیم به:

همسرم که طرح نوشتن این کتاب را به من داد و به همه پدر و مادرهایی که می خواهند فرزندشان را بشناسند.

مقدمه

اگر شما دارای فرزند هستید و علاقمندید که فرزند صالح و سالمی تربیت کنید، به نوعی با روابط بین والدین و فرزندان آشنایی دارید و احتمالاً انتظارات خود را به فرزندان روزی چندین بار عنوان کرده و به آن‌ها کمک می کنید تا هرچه سریع تر در مسیر درست زندگی قرار گیرند. توجه داشته باشید اگر می‌خواهید فرزندانی کامل و مستقل با آینده‌ای درخشان تربیت کنید باید آن‌ها را از لحاظ روحی، روانی حمایت کنید. به آن‌ها عشق بورزید، مسئولیت دهید، احترام بگذارید، قدرت دهید و کاری کنید که احساس کنند جزئی از خانواده هستند.

همه ما آرزو داریم فرزندانی شاد و صالح تربیت کنیم پس باید خود را مالک فرزندانمان ندانیم و به شخصیت آن‌ها احترام بگذاریم و آن‌ها را برای آینده تربیت کنیم چرا که محدود کردن دایره تربیت و رشد کودکان در زمان حال، ظلمی است که ناخواسته به او تحمیل می شود و مانع رشد و بالندگی شخصیت او می شود. بکوشیم کودکان خود را واقع گرایانه تربیت کنیم و از آنان چیزی نسازیم که خود می خواهیم. این نوعی سوء استفاده از کودک و به بند کشیدن روان و بازیچه قرار دادن او به منظور تحقق خواسته های سرکوب شده خودمان است و **جبران خلیل جبران** چه زیبا می گوید:

«شما می توانید مهر خود را به کودکان بدهید، اما نه اندیشه های خود را؛ زیرا که آن ها اندیشه های خود را دارند. شما می توانید تن آن ها را در خانه نگه‌دارید، اما نه روح شان را، زیرا روح آن ها در خانه فرداست، که شما را به آن راه نیست. شما می توانید بکوشید که مانند آن‌ها باشید، اما مکوشید تا آن‌ها را مانند خود سازید. زیرا که زندگی واپس نمی رود و در بند دیروز نمی ماند. شما کمانی هستید که فرزندانتان مانند تیر زنده ای از چله آن بیرون می‌جهد. کمانگیر است که هدف را در مسیر نامنتهی می بیند و اوست که با قدرت خود شما را خم می کند تا تیر او را تیز پر و دور رس به پرواز درآورید. بگذارید که خم شدن شما در دست کمانگیر

از روی شادی باشد، زیرا که او هم به تیری که می پرد مهر می ورزد و هم به کمانی که در جا می ماند.»

کماندار که خداست، والدین را چون کمان خم می کند و فرزندان آینده را چون تیر به فضاهای دور که مقصود اوست، پرتاب می کند. پس به دنبال این باشیم که به بهترین نحو، فرزندانمان را به سوی مبدأ کمال و درک سر منزل مقصود سوق دهیم.

بچه ها با هم متفاوتند اما نیازهای کمابیش مشابهی دارند. دانستن این نیازها کمکمان می کند تا پدر و مادر خوبی باشیم. در این‌جا به طور خلاصه به نیازهای مهم فرزندان و وظایف شما در قبال آن‌ها می پردازیم:

۱- به فرزندانتان عشق بورزید و آن‌ها را دوست بدارید تا احساس کنند مورد علاقه هستند.

به فرزندتان نشان دهید که او را دوست دارید و به او عشق می ورزید. احساسات خود را به او ابراز کنید. او باید با تمام وجود متوجه احساسات شما بشود. این احساس را باید در تمام دقایق و لحظات به او یادآوری کنید. هرگز جمله «می بینمت» را جایگزین «دوستت دارم» نکنید. بی قید و شرط به او محبت کنید و این کار را با تمام احساس‌تان انجام دهید. وظیفه شما به عنوان پدر و مادر این است که از همان لحظه تولد و حتی پیش از آن عشق و محبت خود را نثار او کنید و مطمئن شوید فرزندتان متوجه شده که شما او را بدون هیچ گونه چشمداشتی دوست دارید و به او عشق می ورزید.

۲. احترام بگذارید تا احساس کنند مورد احترام هستند.

برای لحظه ای کلاه خود را قاضی کنید و ببینید اگر مورد احترام دیگران نباشید، چه حسی پیدا می کنید. به شما قول می دهم اگر شما به عنوان پدر و مادر هوشیار و آگاه به فرزندان خود احترام بگذارید و برای آن ها ارزش قائل شوید، بدون شک آن ها نیز همین رفتار را از شما فرا گرفته و با شما با احترام فراوان برخورد خواهند کرد. هرگز نگویید او فقط یک بچه است و متوجه چیزی نیست، در هر سن و سال و در هر شرایطی با آن ها با احترام برخورد کنید، درست مانند یک

دوست و یا فردی که عاشق او هستید و به او احترام می گذارید. البته جایگاه خود را نیز به عنوان پدر و مادر حفظ کنید و در منزل قوانین و مقررات خاصی ترتیب دهید، نه با زور و اجبار بلکه با احترام این کار را انجام دهید.

۳. برایشان ارزش قائل شوید تا احساس کنند جزئی از خانواده هستند.

فرزندان‌تان باید احساس کنند جزئی از خانواده بوده و وجودشان ارزشمند است. ما همگی عضو خانواده، جامعه، کشور و یا حتی عضو یک مدرسه و ... هستیم. به راستی همه انسان ها نیاز دارند به جایی تعلق داشته باشند. بنابراین چقدر بهتر است فرزندان‌تان با تمام وجود احساس کنند متعلق به خانواده هستند و وجود آن ها برای همگی اهمیت دارد. در این صورت است که احساس امنیت و آرامش می کنند و می توانند به دور از اضطراب و نگرانی تصمیم گیری کنند و به اهداف خود دست یابند.

٤. اجازه تصمیم گیری دهید تا احساس کنند قدرتمند هستند.

یک بچه درست مانند یک مرد بزرگسال نیاز به قدرت و بزرگی دارد. البته این موضوع بدان معنا نیست که آنقدر به او قدرت دهید تا احساس اعتماد به نفس کاذب کند و حالتی تهاجمی به خود بگیرد، بلکه منظور این است که توانایی ها و استعدادهای درونی او را قدرتمند کرده و شکوفا سازید. شما با این کار ناامیدی، ضعف و درماندگی را از او دور می کنید و احتمالاً هیچ یک از شما حاضر نیستید فرزندتان دچار این نقاط ضعف شخصیتی شود. بهتر است بدانید اگر شما در کارهای فرزندتان دخالت نمی کردید او به طور غریزی احساس قدرت و توانمندی می کرد. بنابراین شما نباید استعدادها و توانایی های فرزندتان را با امر و نهی و کنترل کردن بی جا کور کرده و او را از پیشرفت باز دارید. جنگ قدرت به راه نیندازید، به آن ها اجازه تصمیم گیری دهید و بگذارید در بحث ها نظراتشان را عنوان کنند.

۵. به آن‌ها مسئولیت بدهید تا احساس‌کنند دیگران به آنان نیاز دارند.

هنگامی که متوجه شوید فرد مفیدی هستید و دیگران به شما نیاز دارند چه احساسی می کنید؟ بچه ها نیز مانند شما هستند، وقتی ببینند شما از آن ها کمک می خواهید ـ حتی اگر واقعاً به آن‌ها نیازی ندارید ـ نظرشان را در موارد مختلف جویا می شوید و یا آن ها را در منزل مسئول کاری می کنید، مطمئناً احساس بسیار خوشایندی پیدا می کنند و در آینده فرد مسئولیت پذیری خواهند شد.

٦. قاطع باشید تا احساس امنیت کنند.

بسیاری از والدین در برخوردهای خود روش مناسبی را در پیش می گیرند، اما توسط فرزند کاملاً مقاوم خود، از مسیر خارج می شوند. هدف اصلی شما به عنوان پدر و مادر این نیست که به فرزندتان شادی کوتاه مدتی ببخشید، بلکه باید انسان هایی توانا و مسئول پرورش دهید. وقتی تصمیم درستی گرفتید، قاطع باشید و با مقاومت او عقب نشینی نکنید. اگر انتظارات والدین از کودکان قاطع باشد، در این صورت است که کودکان احساس امنیت می کنند.

۷. بجا انتقاد و تمجید کنید تا احساسات آن ها جریحه دار نشود.

انتقاد از بچه ها هنگامی موثر است که به جای حمله به آن ها، فقط به رفتار ناپسندشان اشاره کنیم. هنگام انتقاد از کودکان، کلماتی را به کار ببرید که برای کودک قابل فهم باشد. انتقاد باید مطابق با سن او باشد. برای انجام دادن و یا ندادن کاری که در حد توانایی کودک نیست، از او انتقاد نکنید، حرف‌تان را خلاصه کنید و سخنرانی نکنید.

تمجید کودکان باید فقط در رابطه با تلاش و کارهای موفقیت آمیز کودک باشد نه با صفات شخصی او. تمجید باید تصویری واقعی از موفقیت را به کودک نشان دهد نه تصویری مبهم از شخصیت او. برچسب هایی مانند فرشته، مهربان، زرنگ، باهوش و ... که تمجید از صفات شخصی کودک است در بزرگی باعث دردسر او شده، زیرا همیشه سعی خواهد کرد این صفات را با خود یدک بکشد. تمجید باید از تلاش ها و کارهای مثبت کودک باشد. در این صورت کودک نتیجه گیری مثبتی درباره شخصیت خود می کند.

فصل اول

تربیت جسمانی

همه ما دلمان می خواهد کودکی سالم و با نشاط داشته باشیم. مثل همه جنبه های رشد، بین بچه ها در رشد جسمانی تفاوت هایی وجود دارد. حتی کودکان همسن از نظر آهنگ رشد جسمانی نیز با هم فرق دارند. کار شما به عنوان یک پدر و مادر مسئول این است که مراقب تغذیه، خواب و سلامتی فرزندتان باشید. ما پرسش های والدین را شنیده ایم و بخشی از آن ها را که مهم تر بوده اند، انتخاب کرده ایم. راه حل هایی را ارائه کرده ایم ولی شما روش دلخواه خودتان را انتخاب کنید چون همه موارد شبیه به هم نیستند.

تغذیه

وای که چقدر خانواده ها نگران غذا خوردن بچه ها هستند. انگار این نگرانی ها تمامی ندارند. ما فهرستی از مشکلات تغذیه ای را آورده ایم و راه حل هایی را مطرح کرده ایم که می توانید از آن ها استفاده کنید.

شیر مادر

واقعاً تغذیه با شیر مادر بهتر است؟

اگر جزو مادرهایی نیستید که شیر کافی تولید نمی‌کنند، دلایل پزشکی نظیر درمان با برخی داروها دارند و یا مبتلا به بیماری‌هایی ویروسی یا باکتریایی هستند که می توانند نوزاد را مبتلا کنند، کودکتان را با شیر خود تغذیه‌کنید، خیلی بهتر است. فهرستی از مزایای شیر مادر را مطرح می‌کنیم. انتخاب با خودتان است.

۱. بین چربی و پروتئین توازن برقرار می کند. این توازن برای میلین دار شدن سریع دستگاه عصبی ایده آل است.

۲. از لحاظ غذایی کامل است. تا ۶ ماهگی شیر مادر چون حاوی آهن است برای تغذیه کودک کافی است و بدن وی آن را به راحتی جذب می کند.

۳. در برابر بیماری ها از کودک محافظت می کند. نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می شوند کمتر از نوزادانی که با شیشه تفذیه می شوند به بیماری های تنفسی و روده ای و آلرژی مبتلا می شوند.

۴. مقاومت کودک را در برابر رشد ناقص آرواره و پوسیدگی دندان‌ها افزایش می دهد. تغذیه با شیر مادر از بد بسته شدن دهان جلوگیری می کند.

۵. قابلیت هضم آن زیاد است. به دلیل داشتن باکتری متفاوتی که در روده کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، آنان به ندرت دچار یبوست یا اسهال می شوند.

۶. کودکانی که با شیر مادر تغذیه می شوند، غذاهای جامد را بیشتر می پذیرند.

ایرادگیری از غذا

فرزندم فقط یکی دو غذای مورد علاقه اش را می خورد.

غذاهای دیگر را دوست ندارد و مرتب ایراد می گیرد.

راه حل ها

۱. وقت غذا را به میدان جنگ تبدیل نکنید. دلسوزی بیش از حد مادرها و اصرار آن ها برای غذا دادن به کودک باعث می شود کودک از غذا خوردن متنفر شود. هرچه بیشتر نگران باشید و بیشتر بحث کنید، جنگ بیشتری به خاطر غذا خوردن در می گیرد. پس یادتان باشد: کودک را مجبور به خوردن نکنید.

۲. غذاهای متفاوت و سالمی را در اختیار فرزندتان قرار دهید و به او اجازه دهید که از بین غذاهای سالم انتخاب کند. با وجود این غذاهای متنوع، نیازهای غذایی برآورده می شوند و اوقات صرف غذا لذت بخش تر می شود.

۳. مواد خوراکی مثل چیپس و پفک و شکلات و موارد مشابه و غذاهای شیرین را محدود کنید و در عوض تنقلات سالم مانند آجیل و میوه در اختیار کودک قرار دهید.

۴. به او اجازه دهید هفته ای یک‌بار غذایی را که دوست دارد بخورد. خیلی نگران نباشید.

۵. از مقدار غذاها کم کنید. برای بچه ای که کم غذا می خورد، کم غذا بکشید و وقتی غذایش را خورد نگویید « باز هم می خواهی؟» تا زمانی که درخواست غذای بیشتر نکرده، شما به او پیشنهاد ندهید.

۶. به قول بنجامین اسپاک اشتهای بچه مثل موش است و نگرانی مادران مثل گربه، حضور گربه باعث می شود که موش فرار کند و به سوراخش برگردد. گربه باید مدتی او را راحت بگذارد تا خیال موش آسوده شود. صبور باشید.

۷. اوقات خاصی را به غذا خوردن اختصاص دهید و وقت غذا خوردن را شاد و دلپذیر کنید. سعی کنید با تمرین، فکر غذا خوردن بچه را از سر خود بیرون کنید، چون اگر کودک احساس کند کسی به او زور نمی گوید، به تدریج اشتهایش را به دست می آورد.

غذاهای بی کیفیت

فرزندم عاشق هله هوله است و مقدار زیادی خوراکی های نا سالم می خورد.

راه حل ها

۱. اولین قدم برای حل این مشکل این است که خوراکی های ناسالم را کمتر در دسترس فرزندتان قرار دهید و در ازای انجام کارها، قول خریدن شکلات و پفک ندهید.

۲. عادت عامل خیلی نیرومندی است. سعی کنید علایق قدیمی را با انتخاب مشابه سالم تری جایگزین کنید. خودتان الگوی سالمی برای فرزندتان باشید. عادات غذایی را شما به تدریج در فرزندتان ایجاد می کنید پس مراقب باشید تا خوردنی های سالمی را در اختیار آن ها قرار دهید.

۳. فرزندتان را به انجام فعالیت های بیشتر تشویق کنید. خیلی از بچه ها وقتی کاری برای انجام دادن ندارند به خوردن رو می آورند. به جای لم دادن جلوی تلویزیون و خوردن خوراکی از او بخواهید یک کاردستی درست کند و یا او را در یک کلاس ورزشی مورد علاقه اش ثبت نام کنید.

۴. در رفتار خود ثبات داشته باشید. عاقلانه و منطقی است که مصرف خوراکی های غیر مفید، نوشابه های گازدار و شیرینی جات را که برای کودک چندان فایده ای ندارند، محدود کنید. این کار را بدون جر و بحث و طوری انجام دهید که دقیقاً مشخص شود چه کار می کنید.

۵. هرگز به بچه نگویید که اگر غذایش را بخورد به او شکلات و یا شیرینی خواهید داد. با این کارتان او را تشویق به خوردن خوراکی های ناسالم می کنید چون کودک با خودش فکر می کند اگر شکلات خوب نیست پس چرا جایزه من شکلات است.

پرخوری

فرزندم مدام در حال خوردن است. می‌ترسم خیلی چاق شود.

راه حل ها

۱. اگر قد و وزن فرزندتان مناسب است، زیاد نگران نباشید، شاید مرحله جهش رشدی را پشت سر می گذارد. چیزی که اهمیت دارد این است که غذاهای سالم در دسترس باشد نه غذاهای بی ارزش.

۲. بعضی بچه ها، بیشتر از دیگران استعداد چاقی دارند. به او کمک کنید تا خود را همان طور که هست بپذیرد و برای خودش ارزش قائل شود. لاغر بودن همیشه مساوی با سلامتی و شادی نیست. فقط راه هایی برای تشویقش برای فعالیت بیشتر پیدا کنید.

۳. خودتان الگوی تغذیه ی سالم برای فرزندانتان شوید. به کودکتان یاد بدهید انتخاب های غذایی بهتری داشته باشد و حتماً زمانی که گرسنه است غذا بخورد و وقتی سیر شد از غذا دست بکشد. لازم است که عادات کل خانواده را تغییر دهید تا حدی که غذاهای پر چرب و شیرین در خانه تهیه نشود.

۴. از غذا و خوراکی به عنوان جایزه و پاداش استفاده نکنید. سعی کنید به جای خریدن خوراکی، برایش مداد رنگی، کتاب قصه و یا بازی فکری بخرید.

۵. بی خیال رژیم گرفتن شوید. می توانید خیلی زیرکانه بدون اینکه سر و صدا راه بیندازید کاری کنید که فرزند چاقتان به غذاهای چاق کننده دسترسی نداشته باشد. به انتخاب های سالم غذایی توجه کنید نه «رژیم

گرفتن». مسأله را زیاد بزرگ نکنید. میزان غذاهای دارای ارزش غذایی پایین را کاهش داده و غذای سالم را در اختیارش قرار دهید.

۶. چاقی برای هر کودکی عارضه ای جدی است و روی سلامت و عزت نفسش تأثیر منفی دارد. کودک چاق نمی تواند راحت وارد بازی شود و شاید نتواند با همسالان خود ارتباط لذت بخش ایجاد کند پس باید به محض بروز چاقی با آن جنگید. اگر نتوانستید با تدابیری که اتخاذ کرده اید وزن فرزندتان را متعادل سازید از پزشک اطفال، پزشک تغذیه یا مرکز معتبر تغذیه کمک بگیرید.

لاغری

احساس می کنم فرزندم روز به روز لاغرتر می شود.
نگران سلامتی اش هستم. آیا او بیمار است؟

راه حل ها

۱. لاغری علل مختلف دارد. سعی کنید علت لاغری اش را پیدا کنید.

۲. بعضی بچه ها به این دلیل لاغرند که پدر و مادر دائماً آن ها را مجبور کرده اند غذا بخورند و در نتیجه اشتهایشان را از دست داده اند. رفتار خود را موقع صرف غذا بازبینی کنید.

۳. بعضی از بچه ها به دلایل عصبی مثل ترس از جدایی، حسادت به تولد فرزند کوچکتر نمی توانند غذا بخورند. اگر با بررسی متوجه شدید علت

لاغری فرزندتان مسائل عاطفی است سعی کنید با کلینیک مشاوره کودک مشورت کنید.

۴. گاهی لاغری به علت سوء تغذیه و یا بیماری های مزمن جسمی است. بهتر است پزشک، کودک را معاینه کند تا از سلامت جسمی وی مطمئن شوید.

۵. بعضی از بچه ها به طور ارثی لاغرند و معده آن ها گنجایش زیادی برای غذا خوردن ندارد. اگر در فاصله غذاها، کم کم غذا بخورند، ممکن است وضع جسمی بهتری پیدا کنند.

۶. اگر فرزندتان هیچ کدام از مشکلات بالا را ندارد و از هنگام تولد ظریف و لاغر است، اما هر سال به میزان معقول به وزنش اضافه می شود و مشکلی ندارد، کاری به کارش نداشته باشید. احتمالاً همیشه لاغر خواهد ماند.

وزن ایده آل

دخترم با آن که قد و وزن طبیعی دارد، از چاقی شکایت می کند و می خواهد رژیم بگیرد.

راه حل ها

۱. مراقب حرکات و صحبت های خود درباره بدنتان باشید. مادری که مدام نگران چاقی اش است طبیعتاً پیام هایی منفی به فرزندش ارسال می کند و او را بیشتر نگران اندامش می سازد.

۲. به فرزندتان نشان دهید ارزش او، برایتان فراتر از ظاهر اوست. از ظاهرش ایراد نگیرید. او را برای توانایی هایش تشویق کنید و به او کمک کنید تا یاد بگیرد خود را تحسین کند.

۳. اطلاعاتی به فرزندتان در مورد سلامتی و تناسب اندام بدهید. مجلات و کتاب هایی در مورد سلامتی برایش بخرید.

۴. فرزندتان را مطمئن کنید که هنرپیشه ها و مدل ها درصد بسیار کمی از جامعه را تشکیل می دهند و معمولاً عکس هایشان دستکاری شده است. فرزندتان را تشویق کنید تا به افرادی که در جامعه می بینند دقیق تر نگاه کند.

۵. ممکن است دخترتان از نظر عاطفی آمادگی رشد نداشته باشد و ته دلش از این که دارد بزرگ می شود، مضطرب باشد. اگر فرزندتان بیش از حد نگران اندامش شده است از راهنمایی پزشک و مشاوری با صلاحیت بهره مند شوید.

رشد قد

من و همسرم قد کوتاه هستیم. آیا می توانیم با تغذیه جلوی قد کوتاه شدن فرزندمان را بگیریم؟

راه حل ها

۱. لطفاً خیلی مراقب حرفهایتان باشید. به فرزندتان بیاموزید که بر اساس ویژگی های ظاهری در مورد افراد قضاوت نکند. خودتان هم آرامش خود را

حفظ کنید. داشتن بچه ای سالم و با نشاط به مراتب با ارزش تر از داشتن فرزندی با ویژگی های مطلوب ظاهری است.

۲. رشد قد تحت تأثیر عوامل گوناگونی قرار می گیرد. بعضی از افراد قد خود را از پدر و مادر خود به ارث می برند. بعضی از بیماری ها مثل سوء تغذیه، بیماری های ریوی، خونی و ... نیز موجب کوتاهی قد می شوند. در این موارد بهتر است قبل از بسته شدن صفحات رشدی، بیماری کودک شناسایی و تا حد امکان درمان شود.

۳. اختلالات هورمونی نیز باعث کوتاهی قد می شوند که با تجویز هورمون مربوطه می توان جلوی کوتاه شدن قد را گرفت.

۴. خواب منظم و کافی لازم است چون ۵۰٪ هورمون رشد مورد نیاز بدن موقع خواب ترشح می شود، پس مراقب خواب فرزندتان باشید.

۵. ورزش بعد از خواب کافی، حرف اول را برای افزایش قد می زند. بهترین زمان برای ورزش، صبح قبل از صرف صبحانه است. پرهیز از کم تحرکی در رشد قد مؤثر است.

۶. تغذیه صحیح، نوشیدن شیر، پرهیز از غذاهای بی کیفیت و مصرف میوه و سبزیجات و آجیل و غلات نیز مؤثرند.

۷. کمبود عاطفی نیز سبب کوتاه ماندن قد می شود و جبران ناپذیر است. پس توجه کافی به فرزندتان داشته باشید.

غذا خوردن در رستوران

دلم می خواهد با بچه هایمان به رستوران برویم اما رفتار آن ها خیلی آزارم می دهد.

راه حل ها

۱. بچه ها با رفتارهای مناسب به دنیا نمی آیند. ما هستیم که باید به آن ها آموزش بدهیم. میز آشپزخانه و سر سفره، محلی عالی برای آموزش بچه هاست. محیطی شاد برای آموزش رفتارهای خوب فرزندانتان ایجاد کنید و با خوش اخلاقی، خواسته های خود را از آن ها مشخص کنید. صبور باشید، غر نزنید و شکایت نکنید.

۲. آداب درست غذا خوردن در رستوران را باید در خانه به کودکان بیاموزید. می توانید ماهی یکبار مراسم شام رسمی خانوادگی برگزار کنید. تصور کنید که در رستورانی عالی نشسته اید. از ظروف چینی استفاده کنید. فهرست غذاها را آماده کنید و از بچه ها برای تهیه غذا نظرخواهی کنید. این کار برای بچه ها خیلی هیجان انگیز است.

۳. قبل از رفتن به رستوران، رفتارهای مناسبی را که از فرزندانتان انتظار دارید به آن‌ها یادآوری کنید. مثلاً بگویید: « از قاشق و چنگال استفاده کن»، « با صدای آرام صحبت کن»، «به دیگران خیره نشو». ترجیحاً از جملات مثبت استفاده کنید.

۴. برای کودک خیلی گرسنه، انتظار کشیدن خیلی سخت است. نوعی پیش غذا سفارش دهید که فوراً آماده شود تا فرزندتان بتواند آرام بنشیند.

۵. رستورانی را انتخاب کنید که فضایش برای بچه ها دوست داشتنی باشد. مثل وجود آکواریوم، قسمت مجزای خانوادگی، صندلی مخصوص کودک و ... .

۶. اگر کودکتان شروع به بدرفتاری کرد چند لحظه او را به دستشویی یا خارج از رستوران ببرید و با او صحبت کنید تا آرام شود. هرگز او را سرزنش نکنید. رفتارهای مناسب با اقتضای سن آن ها را بپذیرید. واژگون کردن لیوان نوشابه و یا انداختن قاشق و چنگال برای کودکانی که هنوز مهارت های ظریف حرکتی را کسب نکرده اند، عادی است. گذشت زمان مشکل را حل می کند. کمی صبورتر باشید.

نخوردن صبحانه

فرزندم صبحانه نمی خورد.

راه حل ها

۱. یادگیری کودکان از طریق مشاهده صورت می گیرد. فراموش نکنید اگر می خواهید فرزندتان رفتار صحیح داشته باشد بایستی خودتان رفتار درست داشته باشید. پس حتماً صبحانه بخورید.

۲. صبحانه وعده غذایی بسیار مهمی است؛ می توانید با خلاقیت خود او را تشویق به خوردن کنید. پس امکان انتخاب های بیشتری فراهم کنید. به جای چای می توانید از آب میوه و شیر استفاده کنید که دارای ویتامین های مختلفی است.

۳. نیم ساعت زودتر بیدار شوید. کمی طول می کشد تا فرد بعد از بیدار شدن از خواب احساس گرسنگی کند. پس اجازه دهید کودکتان اول وسایل مدرسه اش را آماده کند بعد خودش تمایل بیشتری به خوردن صبحانه نشان می دهد.

۴. اگر باز هم فرزندتان برای خوردن صبحانه تمایلی نشان نداد، چاشت و میوه را بسته بندی کنید تا در مدرسه و یا راه مدرسه بخورد.

۵. گاهی بچه ها دوست دارند به جای کره مربا و نان و پنیر چیز دیگری بخورند. سوپ، عدسی، خوراک لوبیا و حتی غذایی که از شب مانده، می تواند صبحانه خوبی باشد.

۶. یادتان باشد، کودکتان را هرگز مجبور به خوردن نکنید. بلکه شرایطی فراهم کنید تا تمایلش به خوردن افزایش یابد.

خواب

خواباندن بچه ها یکی از رایج ترین مسائل تربیتی است. انرژی بچه ها تمام ناشدنی است. برای والدینی که بچه مدرسه ای دارند بیدار کردن آن ها هم گاهی خیلی مسئله ساز است. بعضی بچه ها هم مرتب از خواب بیدار می شوند و بهانه می گیرند. امیدوارم راه حل های ما بتواند کمکتان کند.

دیر خوابیدن

از بس بچه ها را صدا می کنم تا برای خواب آماده شوند، کلافه می شوم.

راه حل ها

۱. نیاز بچه ها به خواب متغیر است. سعی کنید کودکتان را خوب بشناسید و از عوامل تنش‌زای مختلفی که باعث نگرانی اش می شوند آگاه باشید. مثل ترس از تاریکی، ترس از کابوس، ترس از خیس کردن رختخواب و نگرانی به خاطر انجام ندادن تکالیف.

۲. برنامه ثابتی برای خواب بچه ها داشته باشید. مثلاً ۱- خوردن میوه ۲- مسواک زدن ۳- خواندن کتاب ۴- گفتن شب بخبر ۵- خوابیدن و نسبت به اجرای برنامه متعهد باشید و ثبات داشته باشید. برای بچه ها سخنرانی نکنید و از دور داد و هوار نکنید. با مهربانی دستش را گرفته و به اتاق خواب هدایتش کنید.

۳. وقت خواب را شاد نگه دارید. عجله نکنید و کمی برایش وقت صرف کنید. به حرف هایش گوش کنید و برایش قصه ای تعریف کنید. بگذارید عروسکش را بغل کند.اگر فرزندتان بزرگ تر است بگذارید تا هر وقت که دوست دارد، در رختخوابش مطالعه کند. فقط ساعت بیدار شدن را به او یادآوری کنید خودش به تجربه و با گذشت زمان یاد می گیرد که مراقب وقت خوابش باشد.

۴. تماشای تلویزیون، نشستن پای کامپیوتر، لپ تاپ و بازی های کامپیوتری سبب تحریک فرد می شود و خواب را مختل می سازند. نوشیدن

چای و قهوه هم محرک است. سعی کنید زودتر شام بخورید تا بین صرف شام و زمان خواب بچه ها فاصله کافی رعایت شود.

۵. بعضی از بچه ها به خواب نیمروزی نیازی ندارند و اگر آن ها را به زور بخوابانید، شب دیرتر می خوابند.

بیدار شدن در نیمه شب

فرزندم شب ها بارها از خواب بیدار می شود و دوباره خواباندنش کار خیلی سختی است. آرزویم این است که یک شب تا صبح بتوانم با آرامش بخوابم.

راه حل ها

۱. توجه کنید این مسأله از کی شروع شده و چرا فرزندتان مرتب بیدار می شود و مشکل او را حل کنید. گاهی بعد از یک واقعه خاص مثل بیماری و یا مسافرت این عادت شروع می شود و یا شاید ممکن است مدت زمان کافی با شما نبوده تا او را در آغوش بگیرید. اگر شما و یا همسرتان تا دیروقت سرکار هستید، طبیعی است فرزندتان دلش بخواهد زمان بیشتری با شما باشد. سعی کنید قبل از خواباندن به او توجه کافی داشته باشید تا مجبور نشوید در طول شب بیدار شوید.

۲. هدفتان این باشد که بچه اگر بیدار شد باز بخودی خود به خواب رود. مهم این است که برای اجرای این هدف اطمینان و اعتماد به نفس داشته باشید. با شنیدن صدای گریه فرزندتان می توانید به سراغش بروید،

نازش کنید و رویش را بپوشانید طوری که بچه بفهمد قرار نیست او را بغل کرده و راه ببرید. اجرای مرتب این کار و اعتماد به نفس تان باعث می شود تغییر وضع به آسانی صورت گیرد.

۳. گاهی کودک بدون اینکه خودش بداند، دلش نمی خواهد والدینش با هم تنها بمانند. بهترین کار برای پدر و مادر و بچه این است که فوراً و با لحنی جدی، اما بدون ذره ای عصبانیت، بچه را به تختش برگردانند. کودک باید یاد بگیرد که با بیدار شدن و گریه کردن چیزی به دست نخواهد آورد. اگر دو سه شب بگذارید گریه‌کند و ابداً به سراغش نروید، مسأله حل‌می شود. اصل دیگری هم باید رعایت شود. کودک نباید وقتی بیدار می شود والدینش را ببینند. پس بهتر است اتاق خواب کودکتان را جدا کنید.

دیر بیدار شدن در صبح ها

بیدار کردن فرزندم خیلی وقت مرا می گیرد. او مرتب التماس می کند تا بگذارم ده دقیقه دیگر بخوابد.

راه حل ها

۱. اولین قدمی که باید بردارید تعیین ساعت خواب و بیداری است. جدولی تهیه کنید که تمام مراحل هر وظیفه مهم مثل زمان خواب، زمان بیداری، مسواک زدن، آماده شدن برای مدرسه را مشخص کند و آن ها را به اطلاع فرزندتان برسانید. نسبت به اجرای آن کاملاً مقید باشید.

۲. طبیعتاً بچه ای که زمان کافی خوابیده باشد، برای بیدار شدن مشکل کمتری خواهد داشت. پس دقت کنید ببینید فرزندتان به چقدر خواب نیاز دارد. شاید لازم باشد چرت نیمروزی داشته باشد، شاید باید زمان خوابش را جلوتر بیندازید.

۳. بهتر است صبح ها با زنگ ساعت بیدار شود تا اینکه به سراغش بروید، پتو را بردارید و بگویید: «بلند شو، دیرت شده». به جای این جمله می توانید بگویید: «ساعت هفت است عزیزم، دلت می خواهد حالا بیدار شوی یا پنج دقیقه دیگر؟» نگران نشوید. او حتماً خواهد گفت: «پنج دقیقه دیگر». اما دادن همین حق انتخاب باعث می شود روزهای بعد انتخابش را تغییر دهد.

۴. یک پیشنهاد دیگر: ساعت اتاق فرزندتان را یک ربع جلو بکشید تا یک ربع زودتر بیدار شود. با این کار دیگر نگران نرسیدن به سرویس مدرسه نخواهید بود.

۵. گاهی لازم است کودک با عواقب کارهایش رو به رو شود. پس گاهی اجازه دهید با تاخیر به مدرسه برود و با سرزنش مدیر و ناظم و معلمش روبه رو شود. او باید از همین سنین مسئولیت پذیری را یاد بگیرد.

۶. یادتان باشد از وقت خواب می توان برای ایجاد گفت و گوهای صمیمانه استفاده کرد. با این کار کودک یاد می گیرد از اضطرابها، امید وآرزوهایش با والدین صحبت کند و در نتیجه کیفیت خوابش بهتر خواهد شد.

بهداشت، نظافت و سلامت

بخشی از وقت ما پدر و مادرها صرف مراقبت از بچه هایمان می شود، کارهایی مثل دکتر بردن، واکسن زدن، خورانیدن دارو، حمام کردن، شانه کردن مو و ... . با برنامه ریزی بهتر و واگذاری مسئولیت بیشتر می توانیم با کار کمتر، نتیجه بیشتری بگیریم. پس به توصیه های ما گوش کنید.

ترس از پزشک

وقتی می خواهم فرزندم را به دکتر یا دندان پزشکی ببرم، کلی باید التماس کنم و رشوه بدهم و گریه و زاری اش را تحمل کنم تا حاضر شود و بیاید.

راه حل ها

۱. توصیه ما این است: سالی دو بار فرزندتان را نزد دندان پزشک ببرید و گاهی نیز لازم است توسط پزشک مورد اعتمادتان معاینه شود. این کار به دو دلیل مهم است. اولاً سلامت کودکتان بیمه می شود و دیگر اینکه کودک عادت می کند بدون ترس نزد پزشک برود و همین اطمینان باعث می شود وقتی که اقدامات پزشکی مثل کشیدن و پر کردن دندان لازم است، کودکتان زیاد نترسد.

۲. در انتخاب پزشک مناسب برای فرزندتان دقت کنید. به غیر از تجربه، برخورد خوب با کودک نیز لازم است. اگر کودکتان با پزشک ارتباط خوبی برقرار کند، دیگر احساس ترس نخواهد کرد.

۳. گاهی والدین آنقدر نگران فرزندشان هستند که ناخواسته این ترس و نگرانی را به کودک منتقل می کنند پس مراقب پیام هایی که به فرزندتان می دهید باشید.

۴. اگر با راهکارهای بالا ترس فرزندتان رفع نشد، می توانید از روش پرت کردن حواس استفاده کنید. می توانید در مورد موضوعات دلخواهش با او صحبت کنید. در مورد بچه های بزرگ تر از تصویر سازی ذهنی کمک بگیرید.

دارو خوردن

فرزندم موقع خوردن داروهایش آنقدر نق می زند که مجبور می شوم به زور دارو را در حلقش بریزم. حتی بعضی وقت ها نیمی از دارو را برمی گرداند.

راه حل ها

۱. اولین قانون این است که دارو را با نهایت بی خیالی و درست مثل اینکه هرگز تصورش را هم نکرده اید که او ممکن است آن را نخورد، به او بدهید. اگر قیافه عذرخواهانه به خود بگیرید و به او یک عالم توضیح بدهید، او را متقاعد خواهید ساخت که نباید آن را دوست داشته باشد. وقتی که قاشق

دارو را در دهانش می گذارید، راجع به موضوع دیگری صحبت کنید. اغلب بچه ها درست مثل پرنده هایی که در لانه ی خود هستند، خود به خود دهانشان را باز می کنند.

۲. در صورت امکان، به فرزند خود در مورد خوردن دارو حق انتخاب بدهید. قبل از صبحانه یا بعد از آن؟ خوردن آن با آب میوه یا با آب؟ گاهی می توانید اجازه دهید کودک بعد از خوردن دارو، خوراکی محبوبش را بخورد، به او بگویید: «هرچه سریع تر دارو را بخوری، زودتر خوراکی را به دست می آوری.»

۳. از پزشک بخواهید تا دلیل استفاده از دارو و طرز مصرف آن را برای فرزندتان توضیح دهد. آن ها اغلب از اینکه کسی به آن ها توجه کند خشنود می شوند و به این روش پاسخ مناسبی می دهند.

۴. از پزشک سوال کنید آیا می شود دارو را با چیزی مخلوط کرد. قرص های تلخ را می شود با یک قاشق عسل یا مربا مخلوط کرد. بلعیدن قرص و کپسول برای بچه‌های کوچکتر خیلی سخت است. سعی کنید قرص‌ها را لای لقمه ی غذا بگذارید یا همراه چیز چسبنده ای مثل موز به او بدهید و بلافاصله بعد از آن نوشیدنی به او بدهید.

۵. به بچه های بزرگتر اجازه دهید خودشان دارو را بخورند. دادن دارو به زور برای خیلی از بچه ها خوشایند نیست.

رفتن به بیمارستان

چگونه به فرزندم کمک‌کنم تا برای رفتن به اتاق عمل آماده‌شود.

راه حل ها

۱. مهم ترین نکته این است که تا جایی که برایتان مقدور است، حفظ ظاهر کنید و آرام و طبیعی باشید، ولی این کار را به خود تحمیل نکنید. چون ساختگی بودنش کاملا آشکار خواهد شد.

۲. اجازه دهید کودک از نگرانی هایش با شما حرف بزند. شرایطی فراهم کنید تا کودک سوالاتش را بپرسد و برای ترس های عجیب و غریبی که درباره بیمارستان دارد، اطمینان خاطر پیدا کند.

۳. بهتر است تا چند روز قبل از موعد عمل حرفی به او نزنید چون نگران کردن کودک، آن هم از هفته ها قبل نتیجه خوبی ندارد. تا چند روز قبل از بستری شدن صبر کنید و آن وقت موضوع را به او بگویید. هرگز تظاهر نکنید که دارید جای دیگری می روید و بعد سر از بیمارستان در آورید.

۴. وضعیت کلی بیمارستان را برای فرزندتان توضیح دهید. بگویید که چگونه غذایش را در سینی برایش می آورند، ساعاتی را می تواند بازی کند و ... . به او بفهمانید که جنبه های پزشکی، بخش اندکی از زندگی بیمارستانی است. اگر قرار است در اتاقی بستری شود،با کمک هم درباره اسباب بازی‌ها و کتاب هایی که می تواند با خود ببرد، صحبت کنید.

۵. هنگام ملاقات کودک بهترین کار این است که قیافه شاد و بی اضطرابی داشته باشید چون حالت غمزده شما کودک را بیش از پیش نگران و هیجان زده می کند. اگر امکانش هست کنار کودکتان بمانید و اگر ممکن نیست هر روز به کودکتان سر بزنید.

عینک نزدن

فرزندم نمی خواهد عینکش را به چشم بگذارد.

راه حل ها

۱. احساس فرزندتان را درک کنید. به او بگویید که درک می کنید عینک مایه دردسر است و کاش می شد آن را بر چشم نمی گذاشت. اما واقعیت این است که پزشک برایش عینک تجویز کرده و او باید از آن استفاده کند. بگذارید تفاوت نگاه کردن به شیئی با عینک و بدون عینک را تجربه کند.

۲. به او بگویید که با عینک چهره اش جذاب تر می شود. عکس هایی از هنرپیشه ها و چهره های ورزشی که از عینک استفاده می کنند تهیه کنید و به او نشان دهید و بگویید که چقدر عینک به آن ها می آید.

۳. بگذارید قاب مورد علاقه اش را برای عینک انتخاب کند. اگر توانایی مالی دارید، عینکی تهیه کنید که قاب نشکن و لنزهای ضدخش و انعطاف پذیر داشته باشد تا مدام نگران شکستن عینکش نباشید.

۴. اگر کودکتان عینکش را بر چشم نگذاشت، بدون عصبانیت و به آرامی به او یادآوری کنید که «عینک اینجاست». وانمود کنید که عینکش را فراموش کرده است و برایش سخنرانی نکنید.

۵. گذاشتن عینک کثیف بسیار ناراحت کننده است. به او کمک کنید که قبل از رفتن به مدرسه عینکش را تمیز کند. اگر لازم بود از چشم پزشک در مورد لنز مخصوص کودکان اطلاعاتی کسب کنید.

بی میلی به حمام کردن

وقتی می گویم وقت حمام است، فرزندم بهانه می گیرد و من مجبور می شوم کشان کشان او را به حمام ببرم.

راه حل ها

۱. سعی کنید دلیل واقعی این کار را پیدا کنید تا بتوانید در جهت رفع مشکل گام بردارید. اگر می ترسد چشمهایش بسوزد، می توانید هنگام شستن موهایش به او اجازه دهید عینک شنا روی چشمهایش بگذارد. (راه حل مادر بزرگ ها: از کودکتان بخواهید آنقدر سرش را خم کند که موقع شستن سرش آب روی صورتش نریزد. من امتحان کرده ام، راه حل خوبی است.)

۲. برنامه ای منظم برای حمام کردن داشته باشید. روز در میان و گاهی هفته ای دو بار قبل از زمان تعیین شده به فرزندتان بگویید که زمان حمام

کردن نزدیک است تا وسط بازی مجبور نشوید او را به حمام ببرید چون او بازی اش را تمام نخواهد کرد.

۳. می توانید برای بعد از حمام برنامه جذابی تدارک ببینید. مثلاً به او بگویید: «بعد از حمام، آب میوه برایت آماده می کنم.» یا «وقتی حمام کردی، می توانی با اسباب بازی مورد علاقه ات بازی کنی.». می توانید به او اجازه دهید با اسباب بازی پلاستیکی، کتاب حمام و شامپو عروسکی، بازی کند.

۴. اگر کودکتان به سنی رسیده که می تواند خودش را بشوید، بگذارید خودش حمام کند. بچه های زیر ۶ سال و بچه های بیمار را در حمام تنها رها نکنید. دورادور مراقب فرزندتان باشید.

بیرون نیامدن از حمام

آن قدر به فرزندم در حمام خوش می گذرد که حاضر نیست بیرون بیاید.

راه حل ها

۱. بچه ها عاشق آب بازی هستند، مخصوصاً اگر اسباب بازی با خود داشته باشند. سعی کنید کمی برایش وقت صرف کنید و از آب پاشیدن به هم لذت ببرید. آرام باشید و لذت ببرید.

۲. ساعت زنگ داری را سر ساعت مشخص تنظیم کنید و پشت در حمام بگذارید. بگویید چقدر در حمام می مانید تا بازی اش را تنظیم کند. طبق قولتان عمل کنید. به او نشان دهید در اجرای برنامه، جدی هستید.

۳. بعضی از والدین عادت کرده اند مرتب به فرزندشان بگویند: «از حمام بیا بیرون». یادتان باشد تا زمانی که واقعا مصمم نشده اید، این جمله را به کار نبرید. وقتی زمان انجام این کار فرارسید، قاطع باشید و حوله اش را به او بدهید و از او بپرسید خودش موهایش را خشک می کند یا می خواهد کمکش کنید؟

۴. از تخیلات خود استفاده کنید. بیرون آمدن از حمام را به صورت یک بازی جالب درآورید.

شانه کردن مو

فرزندم از شانه کردن موهایش متنفر است و وقتی شانه را می بیند گریه و زاری می کند.

راه حل ها

۱. جنس موهای فرزند خودتان را مشخص کنید. اگر موهایش در هم گره می خورند، می توانید از نرم کننده استفاده کنید. آرامش خود را حفظ کنید. شانه کردن، انتخابی نیست. این کار را انجام دهید و به اعتراض او توجهی نکنید.

۲. موقع شانه کردن موهای فرزندتان او را مشغول نگهدارید. اگر مشغول کاری باشد، کمتر به این مسأله توجه می کند که با موهایش چه می کنید.

۳. اگر فرزندتان دختر است (البته مشکل شانه کردن بیشتر در مورد دختران است که موهای بلندی دارند) بگذارید چند گل سر، تل، کش مو و ... انتخاب کند. به او اجازه بدهید در مورد نحوه بستن موهایش اظهار نظر کند. تنوع به خرج دهید و در مورد زیبایی موهایش اظهار نظر کنید تا علاقمند شود.

۴. به او یاد دهید چگونه خودش موهایش را شانه کند. بچه ها از ۶ سالگی به بعد قادر می شوند موهایشان را شانه کنند.

۵. اگر از بحث کردن درباره شانه زدن خسته شده اید به او بگویید که مجبورید موهایش را کوتاه‌کنید و اگر باز هم همکاری نکرد، مدل‌های موی قشنگی وجود دارد.بعدها برای داشتن موی‌بلند آمادگی‌بیشتری کسب‌می‌کند.

مسواک زدن

بايد بارها به فرزندم يادآوری کنم که مسواک بزند.

تازه مسواک زدنش چند ثانيه بيشتر طول نمی کشد.

راه حل ها

۱. الگوی مناسبی برای فرزندتان باشید. خودتان مقید باشید که بهداشت دندان ها را رعایت کنید، روزی سه مرتبه مسواک بزنید. سعی کنید اوقات مسواک زدن را خوشایند نگه دارید.

۲. انواع خمیر دندان های طعم دار مخصوص کودک خریداری کنید. مسواک مناسبی خریداری نمایید و بگذارید کودکتان از مسواک زدن لذت ببرد.

۳. بچه ها به حرف های افراد متخصص و کسانی که مورد اعتمادشان هستند گوش می کنند. پس از دندان پزشک تان بخواهید درباره نحوه صحیح مسواک زدن با فرزندتان صحبت کند.

۴. در مورد تأثیری که بوی بد دهان و دندان های زرد رنگ بر دوستی ها و موقعیت های اجتماعی دارند، صحبت کنید و بگویید با دندان های تمیز و درخشان چقدر جذاب تر می شوند. این کار در آن ها ایجاد انگیزه می کند.

۵. مسواک و خمیر دندان را به جنگجویی تشبیه کنید که به جنگ میکروب ها می رود. به بچه ها بگویید باقی ماندن مواد غذایی روی دندان ها، باعث خرابی آن ها می شود. می توانید از فیلم های آموزشی کمک بگیرید.

کوتاه کردن مو

فرزندم از کوتاه کردن مو متنفر اس. رفتارش در آرایشگاه واقعاً آزاردهنده است. او مرتب گریه و زاری می کند و دردسرهای زیادی به وجود می آورد.

راه حل ها

۱. قبول کنید، ساکت و بی حرکت یک جا نشستن برای بچه های کوچکتر کار سختی است. پس بهترین کار آن است که او را سرگرم نگه دارید.

می توانید زمانی که روی صندلی نشسته است و زیر دست آرایشگر است برایش قصه و یا مطالب خنده دار و جالب تعریف کنید تا حواسش پرت شود.

۲. آرایشگری را انتخاب کنید که ارتباط خوبی با فرزندتان برقرار کند و محیط کارش برای بچه ها جالب باشد. معمولاً بچه ها از کسی که به وی علاقمندند حرف شنوی دارند. اگر وقت دارید گاهی با فرزندتان به آرایشگاه بروید تا ترسش بریزد.

۳. از فرزندتان درباره مدل مو، زمان کوتاه کردن آن یا شخصی که آن را کوتاه می کند نظر بخواهید. دادن حق انتخاب به کودک سبب می شود وی در قبال تصمیمش احساس مسئولیت کند و رفتار بهتری نشان دهد.

۴. به دل خود رجوع کنید. آیا در مورد کوتاه کردن موی فرزندتان تردید دارید؟ او احتمالاً متوجه احساسات متضاد شما شده و مخالفت بیشتری با شما پیدا می کند. نحوه نگرش شما، بر واکنش فرزندتان خیلی مؤثر است. پس زمان کوتاه کردن موی فرزندتان خوشحال باشید.

۵. اگر خودتان می توانید، مدل موی ساده ای انتخاب کرده و زمانی که فرزندتان مشغول تماشای فیلم مورد علاقه اش است، موهایش را کوتاه کنید.

۶. در خانه بازی «آرایشگر» را با فرزندتان انجام دهید. بگذارید او موهای شما را درست کند و شما هم موهای او را حالت بدهید. می توانید با دوربین عکاسی و یا تلفن همراهتان این کار را به سرگرمی تبدیل کنید.

بی دقتی در مورد لباس ها

فرزندم لباس هایش را روی هم می ریزد. لباس های مهمانی اش را با اصرار فراوان در خانه می پوشد. لباس هایش کثیف و پر از لکه است. او اصلاً مراقب لباس هایش نیست.

راه حل ها

۱. آموزش مسئولیت را ما باید از سنین پایین شروع کنیم. آموزش مسئولیت فرزندانمان را قادر می سازد که از خویشتن مراقبت کنند و وظایف خویش را به عهده بگیرند. پس اولین قدم این است که به او آموزش دهیم لباس هایش را تا کرده و در کشو بگذارد و اگر لازم است آن ها را در کمد آویزان کند. وقتی انتظارات از کودکان قاطعانه و مشخص باشد و رفتار صحیح کودک تشویق شود، در این صورت است که مسئولیت پذیری یک فضیلت محسوب می شود.

۲. قوانین معینی برای فرزندتان مشخص کنید. به او بگویید اگر لباسی روی زمین افتاده باشد، تا یک هفته در جعبه ای در انبار می ماند و او اجازه استفاده از آن را نخواهد داشت.

۳. وقتی فرزندتان لباس هایش را روی زمین می ریزد، از دور داد و بیداد راه نیندازید. به او نزدیک شده، دستش را بگیرید و از او بخواهید لباس هایش را در کمد بگذارد.

۳. به فرزندتان طرز استفاده از ماشین لباس شویی را آموزش بدهید. البته قبل از آن به او آموزش دهید تا لباس هایش را بر اساس رنگ دسته بندی

کند. وقتی مطمئن شدید که کودکتان می تواند این وظیفه را بر عهده بگیرید، مسئولیت لباس هایش را به او واگذار کنید و خودتان ناظر باشید.

انتخاب لباس

فرزندم موقع بیرون رفتن، لباس‌های نامناسب و کهنه اش را می پوشد و بر این عقیده اصرار زیادی دارد.

راه حل ها

۱. وقتی برای خرید لباس می روید، در فروشگاه چند نمونه لباس را که از نظر جنس، رنگ و قیمت مورد قبول شماست جدا کنید و از کودک بخواهید یکی از آن ها را انتخاب کند. وقتی کودک موقع خرید امکان انتخاب داشته باشد و شما نیز با خرید آن لباس ها موافقت کنید، دعواهای روزمره کمتری خواهید داشت.

۲. با فرزندتان کمد لباس هایش را طوری مرتب کنید که انتخاب هایش راحت تر باشد. اگر کمدتان چند کشو دارد، لباس های مدرسه، بازی، مهمانی و ... را در قسمت های جداگانه بگذارید. در غیر این صورت از چند سبد پارچه ای می توانید برای جدا کردن لباس هایش استفاده کنید. به او اجازه دهید گاهی در خانه لباس های نا متعارفی را که خیلی دوست دارد، بپوشد.

۳. با فرزندتان جر و بحث نکنید. این کار به استقلال او لطمه وارد می کند. به او حق انتخاب بدهید: «بلوز آبی ات را می پوشی یا بلوز قرمزت را؟». گاهی موقع رفتن به پارک می توانید به فرزندتان اجازه دهید لباسی را که

دوست دارد بپوشد، خیلی نگران نباشید، احتمالاً دیگران متوجه می شوند شما آن ها را انتخاب نکرده اید.

کودکی که خودش لباس نمی پوشد

فرزندم معمولا خودش لباس نمی پوشد، و وقتی او را وادار می کنم لباسش را بپوشد، کلی وقت تلف می کند؛ در نهایت بعد از کلی غر زدن و داد و بیداد کردن دیرتر از موعد از خانه خارج می شویم.

راه حل ها

۱. بچه ها لباس های راحتی را دوست دارند. لباس پوشیدن، مخصوصاً لباس هایی که زیپ، دکمه، کمربند و ... دارند، می تواند برایشان کاری بسیار سخت و پیچیده باشد. برای آسان تر کردن کارها، از لباس هایی ساده استفاده کنید. مثلاً پوشیدن شلوار کمرکش آسان تر از شلوار زیپ دار است.

۲. کمد لباسش را با کمک خودش طوری مرتب کنید که دسترسی به لباس هایش آسان تر باشد. برای بچه های کوچک تر بهتر است یک دست لباس را با هم تا کنید مثلاً یک پیراهن، شلوار، لباس زیر و جوراب ها را روی هم قرار دهید.

۳. بچه ها ارزش زمان را درک نمی کنند. این وظیفه شما است که کارها را به جریان بیندازید. از جر و بحث و سرزنش کردن کودک خودداری کنید.

وقتی خیلی عجله دارید، خودتان لباس هایش را بپوشانید ولی وقتی که فرصت کافی دارید، بگذارید خودش این کار را انجام دهد.

۴. زمان خاصی برای پوشیدن لباس هایش تعیین کنید. اگر تا آن زمان لباسش را نپوشیده بود، مجازاتی را که از قبل با موافقت خودش تعیین‌کرده‌اید، اعمال کنید.

۵. اگر اجازه ندهید کودک کاری را که بلد است انجام بدهد و یا در کارهای او بیش از حد دخالت کنید، کودک را به شدت عصبانی خواهید کرد. شما می توانید با کاردانی کمکش کنید تا کارهایی را که می تواند، انجام بدهد. نیمی از جورابش را از پایش بیرون بیاورید تا بیرون آوردنش برای او آسان تر شود و با لباسی را که می خواهد بپوشد طوری بگذارید که برایش مشکل زیادی پیش نیاید. این کار حوصله زیادی می طلبد.

۶. بچه تنبل به این شکل از مادر زاده نشده، بلکه به مرور زمان و به خاطر فشارهای دائمی ای که به او آمده، بتدریج تبدیل به چنین آدمی شده است. وقتی فرزندتان بزرگتر می شود، دلش می خواهد مسئولیت بیشتری به عهده بگیرد، شما باید خود را از صحنه دور کنید و بگذارید خودش کارهایش را انجام دهد و اگر گاهی تنبلی کرد، با لحنی صمیمی به او یادآوری کنید، اما بیهوده به او فشار نیاورید و سر به سرش نگذارید، چون اگر با عاقبت کارش رو به رو شود، یاد می گیرد چگونه کارهایش را انجام دهد.

توالت رفتن

احساس می کنم همه بچه ها توالت رفتن را آموخته اند، بجز فرزند من.

راه حل ها

۱. صبر کنید تا کودکتان از نظر جسمی و عاطفی آمادگی این کار را پیدا کند. به این نشانه ها توجه کنید: ناراحت بودنش از داشتن پوشک خیس یا کثیف، توانایی کودک در پوشیدن و در آوردن لباس، تمایل به آموزش و استفاده از لگن و ... . معمولا کودکان در فاصله ۱۸ و ۲۴ ماهگی، آمادگی نشان می دهند.

۲. برای فرزندتان لگن خریده و بگذارید چند روزی با لباس رویش بنشیند و بازی کند. بعد توضیح دهید که لگن برای چه کاری است. این مسأله را به عنوان کاری مخصوص بچه های رشد یافته و بزرگ مطرح کنید، در این صورت او آن را بهتر از زمانی که از او انتظار دارید، می پذیرد. انواع لگن های جالب در بازار وجود دارد؛ لگن هایی به شکل صندلی که موزیکال هم هستند.

۲. اگر کودکی دارید که اجابت مزاجش نا مرتب است، موقع تمیز کردنش به او بگویید چطور می تواند از لگن استفاده کند، پوشک نداشته باشد، تمیز بماند و مدام نگران عوض شدن پوشکش نباشد. به او یادآوری کنید اگر از لگن استفاده کند، دیگر لازم نیست کهنه هایش را بشویید. ولی بهتر است کاری نکنید که کودک احساس نفرت و یا شرمندگی کند.

۳. حداقل یک کلمه اشاره و یا علامت در هنگام داشتن ادرار و یا مدفوع، برای خبر کردن به او یاد دهید.

۴. برای فرزندتان شلوارهایی راحت بخرید که کمر کش دارند و پوشیدن و در آوردن آن ها آسان است.

۵. موقع آموزش به فرزندتان صبور و خونسرد باشید و اگر تصادفاً اشتباهی کرد، او را سرزنش نکنید. وقتی مدتی طولانی خودش را خیس نکرد، او را تشویق کنید.

۶. اگر متوجه شدید فرزندتان از لحاظ جسمی و عاطفی آمادگی دارد، اما به هر دلیلی این کار را انجام نمی دهد، از روش جایزه استفاده کنید. یادتان باشد وقتی کودک لج می کند و به توالت نمی رود، اگر عصبانی شوید، جز ایجاد احساس گناه و شرمندگی در کودک، کاری انجام نداده اید.

فصل دوم

تربیت هیجانی و عاطفی

کلید فرزند پروری موفق در نظریه های پیچیده، شرح نقش های افراد خانواده با تمام جزئیات یا فرمولی برای رفتار مناسب نیست. بلکه بر پایه ژرف ترین احساسات عشق و محبت نسبت به فرزند است، که صرفاً به وسیله همدلی و درک متقابل نشان داده می شود. فرزند پروری درست از درون شما آغاز می شود و سپس لحظه به لحظه، از طریق گفتگو با فرزندتان در مورد هیجاناتش ادامه می یابد. اساس فرزند پروری، حضور به شیوه ای فعال در زندگی کودکان است. اگر این حضور اهمیت داشته باشد، توصیه های این کتاب راه را به شما نشان می دهد.

کمرویی در برابر بزرگترها

فرزندم در برابر بزرگسالان خجالتی است. او هنگام روبه رو شدن با اقوام و دوستانم پشت سر من مخفی می‌شود.

راه حل ها

۱. قدم اول این است که برچسب «خجالتی» به او نزنید. اگر شخص دیگری هم چنین کلمه ای را به کار برد، حرفش را اصلاح کنید. مثلاً می توانید بگویید فرزندتان متفکر و یا کم حرف است.

۲. بچه ها این امکان را به شما می دهند که نیازهایشان را بشناسید. اگر به حرف هایشان گوش بدهید، هیچ وقت خجالتی نمی شوند. اگر احساس آسودگی کنند خیلی راحت به شما می گویند چه می خواهند. وقتی فرزندتان حرف می زند، او را مورد تمسخر قرار ندهید. بچه ها در برخورد با بزرگتر ها نمی دانند چه بگویند و نگرانند مبادا اشتباهی از آن ها سر بزند، پس آداب معاشرت را به او آموزش دهید و تشویقش کنید، اما او را وادار به انجام کاری نکنید.

۳. افراد خجالتی به زمان بیشتری برای ایجاد ارتباط نیازمندند. برای کمک به فرزندتان قبل از شرکت در مهمانی برایش توضیح دهید قرار است چه کسانی را ببیند و چکار کند. و به نکات مثبت برقراری ارتباط تأکید کنید. قبل از رفتن به جایی، انتظارات خود را نیز مشخص کنید.

۴. خودتان در مجامع عمومی با دیگران رابطه برقرار سازید. آداب اجتماعی را رعایت کنید. بگذارید فرزندتان بتدریج وارد جمع شود.

۵. وقتی سعی می کند اجتماعی باشد، او را تشویق و حمایت کنید. به او بفهمانید که متوجه تلاش او هستید و فکر می کنید که خوب از عهده این کار بر می آید.

۶. با فرزندتان درباره موقعیت های قبل که در ابتدای امر، او را دچار اضطراب می کرد، حرف بزنید. مثلاً بگویید: «یادته وقتی منزل آقای ... می رفتیم چقدر اضطراب داشتی، اما آنجا با هم کلی در مورد فوتبال حرف زدید.»

۷. علت کمرویی فرزندتان را شناسایی کنید. ترس از مسخره شدن، اعتماد به نفس پایین، اطلاعات پایین و ... . اطلاعات عمومی فرزندتان را بالا ببرید. کتاب، مجله و ... برایش خریداری کنید تا مهارت های کلامی اش نیز بهبود یابد. این کار به افزایش اعتماد به نفسش کمک می کند. با اعتماد به نفس بالا اغلب می توان بر کمرویی غلبه کرد.

کمرویی در برابر بچه ها

فرزندم از بچه های دیگر خجالت می کشد. وقتی بچه ای به او نزدیک می شود او خود را مخفی می کند.

راه حل ها

۱. به فرزندتان مهارت های بازی را آموزش دهید. بیان علایق، همدردی، تحمل، همکاری، حل مسأله، بخشش و ... مهارت‌هایی هستند که در برقراری ارتباط مؤثر به فرزندتان کمک می کنند.

۲. در کودک اضطراب ایجاد نکنید. به او فرصت دهید مدتی بازی بچه های دیگر را با دقت نگاه کند. خودتان دنبال جایی برای شروع بگردید. می توانید دقت کنید. ببینید آیا به اسباب بازی، توپ، یار کمکی یا چیزی نیازمندند یا خیر. او را تشویق کنید تا با دیگران سهیم شود.

۳. فرزندتان را مجبور به کاری نکنید. هل دادن کودک برای ورود به یک جمع، قبل از آمادگی لازم، باعث ناراحتی بیشتر او می شود. خودتان می توانید الگوی فرزندتان باشید. همراه با فرزندتان و بچه های دیگر بازی کنید تا با هم اخت شوند. کم کم از آن ها دور شوید، اما بگذارید فرزندتان شما را ببینند.

۴. به تدریج فرزندتان را در کلاس ورزشی یا هنری ثبت نام کنید. روش ها و صحبت هایی به فرزندتان بیاموزید تا هنگام ملاقات با دوستان جدید آن ها را به کار ببرد.

۵. در خانه این رفتارها را به صورت نقش بازی کردن با او تمرین کنید. وقتی مهارت های جدیدش را با موفقیت به کار برد، احتمال بیشتری دارد که آن ها را مجدداً مورد استفاده قرار دهد.

ترس از تاریکی

فرزندم از تاریکی می ترسد، او اصرار می کند که چراغ ها را خاموش نکنیم.

راه حل ها

۱. مخالفت بیش از حد بر ترس کودک می افزاید. وقتی مادر به شدت نگران فرزندش است، این نگرانی و بدخواهی را به فرزندش منتقل می کند و او به نوبه خود آن را به تاریکی، جادوگر، لولو و ... نسبت می دهد.

۲. وقتی فرزندتان ترسش را ابراز می کند، از گفتن جملاتی مثل «تاریکی که ترس نداره» و «شجاع باش» و غیره بپرهیزید. سعی کنید احساسات

کودکتان را بپذیرید. در حل این مشکل رفتار شما مهم تر از حرف هایتان است. سر به سرش نگذارید، بی صبری به خرج ندهید و سعی نکنید با بحث و مجادله ترسش را از بین ببرید. بگذارید درباره ترسش با شما حرف بزند.

۳. نگذارید فیلم های ترسناک را در سینما یا تلویزیون ببیند و یا داستان های ترسناک بخواند.

۴. بگذارید چراغ خواب و حتی لامپ اتاق خواب فرزندتان روشن بماند. به تدریج که توانستید کمکش کنید بر ترسش غلبه کند، قادر خواهد شد دوباره تاریکی را تحمل کند.

۵. سعی کنید به تدریج کودکتان را با زیبایی های شب آشنا کنید. ماه و ستاره ها را به او نشان دهید. هنگام غروب قدم بزنید. گاهی زیر نور شمع شام بخورید. در تاریکی فیلمی خنده دار نگاه کنید. با کمک هم سعی کنید اشیاء را در تاریکی لمس کنید و نامشان را حدس بزنید. بعد برق را روشن کنید تا اشیاء را مقایسه کند. او را بغل کنید، به او آرامش دهید و به یادش بیاورید که او را خیلی دوست دارید و همیشه از او مراقبت خواهید کرد.

ترس از موجودات خیالی

فرزندم از هیولا، جن و سایر موجودات ترسناک خیالی می ترسد. برای رفع ترسش چکار کنم؟

راه حل ها

۱. اولین قدم این است که واکنش شدیدی به ترس کودک نشان ندهید. ترس او را بپذیرید و اگر خودتان در کودکی از روح و غیره می ترسیدید اعتراف کنید و توضیح دهید که هر چه بیشتر درباره دنیای اطراف آموختید، ترستان کمتر شد.

۲. اگر دلش می خواهد شب ها در اتاقش باز بماند، این کار را بکنید و یا یک چراغ کم نور را در اتاقش روشن بگذارید. روشن گذاشتن چراغ هزینه چندانی بر نمی دارد. انعطاف داشته باشید. بعضی بچه ها کارهایی انجام می دهند تا ترسشان را کنترل کنند. مثل سوت زدن، آواز خواندن، حرف زدن. اگر این کار باعث احساس امنیت آن ها می شود، ممانعت نکنید.

۳. برنامه او را طوری ترتیب بدهید که هر روز با بچه های دیگر معاشرت کند. هرچه بیشتر به بازی ها و طرح های دیگری سرگرم باشد، کمتر نگران ترس های درونی خود می شود.

۴. ترس ها اغلب آموختنی هستند. پس سعی کنید او را از لولو، هیولا و یا شیطان نترسانید.

۵. تفاوت بین چیزهای واقعی و خیالی را به او آموزش دهید. درباره موجودات خیالی فیلم ها با فرزندتان صحبت کنید. خواندن برخی کتاب ها و تماشای فیلم هایی که در آن موجودات خیالی دوست داشتنی به نمایش کشیده می شوند، می تواند تا حدودی ترس هایش را بریزد.

ترس از بلایای طبیعی

فرزندم بعد از دیدن خبری درباره زلزله از تلویزیون بسیار وحشت زده شده است. او مدام نگران است که وقتی می خوابد زلزله بیاید.

راه حل ها

۱. بچه ها از واکنش های شما، تأثیر می پذیرند، پس سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید. اگر منزل شما در مکانی زلزله خیز قرار ندارد، به او اطمینان خاطر بدهید: «خطر زلزله برای ما وجود ندارد، به دلیل ...» و اگر در مکانی زندگی می کنید که احتمال وقوع زلزله وجود دارد، اقداماتی را که برای محافظت خود می توانید انجام دهید، به او توضیح دهید و بگویید که با آمادگی قبلی می توانید شرایط اضطراری را کنترل کنید. مثلاً بگویید که خانه شما ضد زلزله ساخته شده و آموزش دهید موقع زلزله می توانید در زیر میز و یا چارچوب در پناه بگیرید تا زنده بمانید.

۲. از دادن پاسخ های سطحی و نادرست و اطمینان خاطر تصنعی خودداری کنید. پس با حوصله با فرزندتان صحبت کنید و برای احساساتش ارزش قائل شوید. برای سؤالات او، پاسخ هایی کوتاه و دقیق ارائه دهید.

۳. کودکتان را فعال نگه دارید تا فرصت کمی برای فکر کردن درباره این‌گونه حوادث پیدا کند. با گذشت زمان و رسیدن به سن بلوغ، این ترس ها از بین می روند، پس به کودکتان برچسب «ترسو» نزنید. ترس های او را نادیده نگیرید و کاری نکنید که از داشتن چنین ترس هایی احساس حماقت کند.

ترس از چیزهای واقعی

فرزندم از صدای جاروبرقی و چرخ‌گوشت و حتی آب بسیار می ترسد.

راه حل ها

۱. در مورد ترس از چیزهای واقعی مثل صدای جاروبرقی، ماشین آتش نشانی، پلیس، ترس از حیوانات و ترس از آب، هرگز فرزندانتان را مجبور نکنید مستقیماً با موضوعی که از آن می ترسند رو به رو شوند.

۲. می توانید با انجام بازی هایی به این نگرانی ها غلبه کنید. بازی درمانی، اگر کودک بتواند آن را انجام دهد، برای غلبه بر ترس کمک بزرگی است. برای کودکی که از حیوانات می ترسد اگر بتوانید چند اسباب بازی به شکل حیوان مورد نظر برایش تهیه کنید تا با آن ها بازی کند، تا حدی ترسش از بین می رود.

۳. قدم به قدم کودکتان را با موضوع ترس رو به رو کنید. مثلاً اگر از آب می ترسد، با قدم زدن کنار استخر یا ساحل شروع کنید، بار بعد خودتان کم کم در آب راه بروید، بعد صبورانه از او بخواهید دستش را به آب بزند بعد کنار آب بنشینید و پاهایتان را در آب بگذارید و قدم به قدم پیش بروید تا روزی که بتوانید با هم شنا کنید. اگر فرزندتان از حیوانات می ترسد، او را به پرنده فروشی ببرید و کم کم بگذارید به پرنده ها نزدیک شود و آن ها را نوازش کند و بعد به باغ وحش بروید تا حیوانات بزرگ تر را ببینند.

۴. با کودکتان همدلی کنید، ترسش را درک کنید اما لازم نیست محافظت بیش از حد از او به عمل آورید. به او فرصت دهید تا در مورد دلایل ترسش با شما صحبت کند. شما نیز در مقابل دلایلی منطقی ارائه کنید که

نشان دهد خطری برایش وجود ندارد. لازم است که او متوجه شود ترسیدن اشکالی ندارد، اما می توان به آن غلبه کرد.

۵. اطلاعات کودکتان را افزایش دهید، با خواندن کتاب، مجله و ... .

ترس از مرگ

بعد از فوت مادرم، فرزندم خیلی از مرگ می ترسد و مرتب می خواهد به او اطمینان خاطر بدهم قرار نیست به این زودی ها بمیریم.

راه حل ها

۱. پیشاپیش بدانید که بچه ها از ۳، ۴ سالگی درباره مرگ سؤالاتی را مطرح خواهند کرد. سعی کنید جواب های اولیه شما با بی خیالی داده شوند و زیاد او را نترسانند. بعضی از والدین دوست دارند مرگ را با عبارات مذهبی بیان کنند: «او خیلی مریض بود و خدا او را به بهشت برد تا از او مراقبت کند». یادتان باشد او را در آغوش بگیرید، به او لبخند بزنید و به یادش بیاورید که سال های سال با او خواهید بود. وقتی کودکی با صداقت و سادگی حقایق را بشنود، قوت قلب پیدا خواهد کرد.

۲. سعی کنید به سؤالات مطرح شده توسط فرزندتان پاسخ هایی کوتاه و نزدیک به حقیقت بدهید. اولین قدم برای یاری کودکمان این است که او را آزاد بگذاریم تا ترس ها و احساساتش را بیان کند. بعضی از احساسات آن ها را می توان با واژه هایی بیان کرد. مثلاً: «دلت برای مامان بزرگ تنگ شده،

تو مادر بزرگ را خیلی دوست داشتی، او هم تو را دوست داشت» بعد او متوجه خواهد شد که والدین به احساسات او علاقمند هستند و شاید بخواهد بداند: «مردن درد دارد یا نه؟ آیا او و والدینش نیز روزی خواهند مرد؟ یا الان مادر بزرگ کجاست؟» پاسخ شما می تواند این باشد: «وقتی کسی می میرد اصلاً احساس نمی کند و بدنش درد نمی گیرد. وقتی کسی می میرد دیگر باز نمی گردد. وقتی یکی پیر می شود، طبیعی است که بمیرد». البته این روش زمانی مؤثر است که خود والدین واقعیت زندگی و مرگ را پذیرفته باشند و با عمل که کارآیی بیشتری از گفتار دارد، آن را به کودکشان نشان دهند.

۳. کودک را آزاد بگذارید تا در نبود شخص مورد علاقه اش غمگین شود و سوگواری کند. نباید او را از این حق محروم کرد. وقتی کودک به خاطر پایان زندگی، پایان عشق و محبت گریه کند، انسانیتش رشد کرده و شخصیت والاتری می یابد.

۴. در مراسم تدفین و خاکسپاری بهتر است کودک نباشد. اما در مراسمی که برای یادبود برگزار می شود، بگذارید فرزندتان شرکت کند تا از شدت ناراحتی اش کاسته شود. حضور در این مراسم بهتر از آن است که کودک ناگهان ببیند پدربزرگ یا مادربزرگش ناپدید شده اند.

۵. سعی کنید در این موارد از فرزندتان غافل نشوید. شاید مجبور شوید چندین بار برای تدارک مراسم مختلف در خانه نباشید، این سبب می شود کودک احساسات منفی بیشتری تجربه کند پس بهتر است همسرتان چند روزی وقت بیشتری را با فرزندتان سپری کند. شما نیز باید زودتر نقش خود را باز یافته و در منزل به او برسید.

ترس از جدایی

فرزندم می ترسد او را ترک کنم.

راه حل ها

۱. بسیار طبیعی است که کودکان بعد از تماشای فیلم و مطالعه داستان هایی مثل سفیدبرفی، سیندرلا و الیور تویست نگران از دست دادن والدین شوند. از آن جا که این ترس در کودکان بسیار واقعی و همه گیر است. نباید برای ترساندن، ادب کردن و حتی «شوخی» وانمود به ترک فرزند خود کنید.

۲. هرگاه فرزندتان چنین ترس هایی را ابراز کرد، می توانید با استفاده از مهارت های آموزش هیجان، احساسات او را بپذیرید. به او دلگرمی دهید که همیشه برای برآورده کردن نیازهایش تلاش می کنید، او را دوست دارید و به بهترین شکل به او توجه می کنید.

۳. بچه هایی که از کودکی با افراد مختلفی سر و کار داشته اند و به آن ها اجازه داده شده است که مستقل و معاشرتی باشند کمتر گرفتار این نوع ترس ها می شوند. پس لازم است گاهی فرزندتان را نزد فامیل یا پرستار بچه گذاشته و به تنهایی بیرون بروید. بچه ای که رفتن و بازگشت شما را دیده باشد، کمتر دچار ترس از جدایی می شود.

۴. هرگز کودکتان را با دوست نداشتن یا طرد کردن تهدید نکنید. بارها از مادرها می شنویم که «دیگه دوست ندارم». با این سخنان کودک در خیال بی محبتی فرو خواهد رفت.

ترس از کابوس

فرزندم نیمه‌های شب از خواب پریده و به شدت گریه‌می‌کند.

او از کابوس های شبانه ای که می بیند به شدت می ترسد.

راه حل ها

۱. به طور طبیعی کابوس های شبانه برای بسیاری از کودکان ترسناک هستند. به ویژه برای کودکانی که نمی توانند چنین رؤیاهایی را از واقعیت تمیز دهند. اگر فرزندتان با گریه از خواب بیدار می شود، او را در آغوش بگیرید و در مورد رؤیایش با او صحبت کنید و برای او توضیح دهید که این تنها یک رؤیا بوده و واقعیت ندارد، آن قدر در کنار او باشید تا آرام شود، به او اطمینان دهید تصویرهای بد رفته اند و او در امان است.

۲. چند ساعت قبل از خوابیدن فرزندتان، تماشای فیلم یا مطالعه کتاب های مهیج و ترسناک را برای او محدود کنید. سعی کنید اوقات خواب را شاد نگه دارید و به او اطمینان خاطر دهید که مراقبش هستید.

۳. اگر کابوس های فرزندتان مستمر و زیاد است، حتماً با پزشک یا مشاور مورد اعتمادتان مشورت کنید، شاید به دلیل وجود ترس یا استرسی باشد که شما از آن غافلید.

ترس از آسیب

فرزندم دائم می ترسد خود یا خواهرش آسیب ببینند، ربوده شوند و یا قربانی موقعیت های خشن شوند.

راه حل ها

۱. باز هم مثل موارد قبل به فرزندتان اجازه دهید احساساتش را بیان کند. سؤالات او را صادقانه اما بدون جزئیات اضافی پاسخ دهید.

۲. بعضی از والدین فرزندشان را از دزد، نان خشکی و غریبه ها می ترسانند. جالب است بدانید بیشتر بچه ها از سوی افراد آشنا و مورد اعتماد خود صدمه دیده اند. به بچه هایتان روش های مراقبت از خود را آموزش دهید (مانند «نه» گفتن، اجتناب از دادن نشانی به غریبه ها، پرهیز از کمک به بزرگسالان ناشناس و دیگر موارد ایمنی). لازم نیست آن ها را از غریبه ها بترسانید فقط موارد بالا را به آن ها آموزش دهید. او باید بیاموزد که ظاهر افراد بیانگر خوب و بد بودن آن ها نیست.

۳. اخبار تلویزیون و صفحه حوادث روزنامه ها پر از واقعیت‌های خشونت باری است که سبب نگرانی بیش از حد فرزندتان می شوند. به او بگویید تلویزیون و روزنامه، رویدادها را تا حدودی هیجان انگیز تر از حد واقعی خود می کنند تا برای مخاطبان جالب تر شوند. اگر هنگام پخش خبری، فرزندتان در اتاق است، بلافاصله در مورد آن خبر با او صحبت کنید؛ شاید خبر را اشتباه فهمیده باشد، پس بهتر است اطلاعات کافی به او بدهید.

۴. اگر در منطقه شما سرقت و یا حادثه ای رخ داده است، نسبت به ترس های فرزندتان حساس تر باشید و سعی کنید در مورد اقداماتی که در

زمینه ایمنی فرزندتان انجام می دهید با او صحبت کنید. اقداماتی مثل نصب دزدگیر و حفاظ، وجود پلیس و سایر منابع کمکی. اگر صلاح دیدید می توانید او را در یک کلاس دفاعی شخصی ثبت نام کنید.

۵. برخی کتاب های مفید در زمینه ترس از غریبه ها منتشر شده اند که می توانید آن‌ها را خریداری نموده و برای آموزش فرزندتان از آن‌ها استفاده کنید.

خشونت در بازی

فرزندانم و دوستانشان بازی‌های خشنی باهم می‌کنند. می دوند، سر و صدا می کنند، وسایل را به سمت هم پرتاب می کنند و همدیگر را می زنند، در نهایت مجبور می شوم بر سرشان فریاد بزنم.

راه حل ها

۱. بچه ها، مخصوصاً پسرها بازی های پر جنب و جوش را دوست دارند. مشکل اولیه شما مکان بازی است. وقتی می بینید بچه ها نیاز به فعالیت فیزیکی دارند، آن ها را به پارک و یا زمین بازی ببرید. اگر حیاط دارید بگذارید آنجا بازی کنند در غیر این صورت اتاقی را که خلوت تر است برای بازی هایشان در نظر بگیرید.

۲. بعضی از رفتارها به هیچ وجه قابل تحمل نیستند و باید از آن جلوگیری کرد. مثل کتک زدن همدیگر و پرت کردن اشیاء.

محدودیت هایی برای فرزندتان قایل شوید و در اعمال آن ها ثابت قدم باشید. این محدودیت ها نه تنها از اعمال خطرناک جلوگیری می کند، بلکه به آن ها این پیام را نیز می دهد: «من نمی گذارم خطری شما را تهدید کند». در برقراری محدودیت ها می توان جانشینی برای رفتار غیر قابل قبول در نظر گرفت: «برادر کوچکت برای مشت زدن نیست. می توانی از کیسه بوکس یا عروسک هایت استفاده کنی» محدودیت باید با لحنی قاطع بیان شود.

۳. بهتر است در محدودیت ها به اشیاء اشاره کنیم. مثلاً بگوییم: «مکعب های چوبی برای بازی کردن هستند نه پرت کردن» جملات خود را کوتاه انتخاب کنید. لازم نیست به کودک توضیح داده شود که چرا نباید مکعب ها را پرتاب کند.

۳. کودکان از جمله «همدیگر را نزنید» با میل بیشتری استقبال می کنند تا « او را نزن». مخاطبتان بچه ها باشند نه یک بچه خاص. اگر به کسی آسیب رسید، جانبداری نکنید و دنبال مقصر نگردید.

۴. بچه ها برای حفظ سلامت روانی و جسمانی نیاز به تحرک دارند، توجه به سالم ماندن اثاثیه خانه کاملاً منطقی است؛ ولی اگر کودک را دائماً به این منظور از فعالیت باز داریم باعث ناراحتی شده و در نتیجه پرخاش در او نمایان می شود. پس سعی کنید در حد امکان فضایی را برای بازی بچه ها اختصاص دهید. بچه ها به علت نداشتن کنترل شخصی و بی تجربگی این کار را انجام می دهند. همه عصبانی می شوند، مهم این است که به آن ها روش های صحیح برخورد با عصبانیت را بیاموزیم.

زدن بزرگ تر ها

وقتی فرزندم عصبانی می شود، مرا می زند.
از آخرین باری که مرا در یک مهمانی کتک زد،
هنوز احساس حقارت می کنم.

راه حل ها

۱. هرگز اجازه ندهید فرزندتان شما را بزنند. شانه هایش را بگیرید، به چشم هایش نگاه کنید و با قاطعیت بگویید: «نزن، هرگز به تو اجازه نمی دهم این کار را بکنی. اگر ناراحتی با حرف زدن به من بگو».

۲. تعلیم و تربیت مؤثر بر احترام متقابل بین والدین و کودک استوار است. کودک بعد از زدن احساس گناه و احساس نگرانی از مقابله به مثل والدین دارد. گاهی نیز این رفتار سبب می شود کودک تصور کند این بد رفتاری چندان مهم نبوده و در واقع ممکن است بیشتر دیگران را بزند.

۳. اگر تصور می کنید کودکتان برای جلب توجه شما این کار را انجام می دهد، از تکنیک حفظ خونسردی استفاده کنید. اول با لحنی عاری از عصبانیت و خنثی و قاطع او را از کاری که انجام می دهد (زدن) منع کنید، اگر کودک همچنان به این کار ادامه داد، با حفظ خونسردی، او را به محل تنهایی هدایت کنید. زمانی را که باید در آنجا بماند مشخص کرده و به کودک اطلاع دهید و تنها زمانی به کودک اجازه دهید از اتاق بیرون بیاید که زمان به پایان رسیده باشد.

۴. در اکثر موارد وقتی شروع به اجرای این روش می کنید، با اعتراض و گریه های شدید فرزندتان رو برو می شوید. در هر حال باید درک کنید که

کودک به این روش عادت کرده است و مطمئن باشید به زودی، این عادت ها محو خواهند شد. دلیل من برای این کار، این است که قبل از این که کار از کار بگذرد و رفتارهای کودک غیر قابل کنترل شوند به مقابله با آن ها می پردازید.

۵. مراقب باشید که هیچ گاه با فرزندتان، بازی «زدن» را انجام ندهید. بچه ها از رفتارهای ما الگو برداری می کنند و اغلب نمی توانند بین این رفتار همراه با شوخی و رفتار همراه با عصبانیت تفکیک قائل شوند. حتی هنگام شوخی هم به فرزندتان اجازه ندهید شما را بزند.

۶. اجازه ندهید فرزندتان صحنه های خشونت آمیز فیلم ها را نگاه کند. به بازی های رایانه ای فرزندتان نیز نظارت کافی داشته باشید.

خشم والدین

به سرعت از دست فرزندانم عصبانی می شوم. وقتی به حرفم گوش نمی دهند، بشدت از کوره در می روم. دارم دیوانه می شوم. فکر می کنم نمی توانم جلوی خودم را بگیرم.

راه حل ها

۱. خشم همیشه ناگهانی و غیر منتظره به نظر می رسد. اگر چه ممکن است زمان خشم طولانی نباشد ولی در همین زمان کوتاهی که از کوره در می رویم با فرزندمان طوری رفتار می کنیم مثل این که با دشمنان

روبرو بوده ایم. با صدای بلند حرف های زشت زده و آن ها را مورد حمله قرار می دهیم. وقتی جار و جنجال خاتمه می یابد، احساس گناه می کنیم و به طور جدی تصمیم می گیریم هرگز آن کارها را تکرار نکنیم اما بار دیگر خشم ما ظاهر می شود. برای غلبه بر خشم و ایجاد صلح و آرامش می بایست از یک سری روش های حساب شده استفاده کنیم.

۲. ما حق داریم خشمگین شویم. و نباید احساس گناه کنیم ولی این خشم باید به موقع و حساب شده باشد و ایجاد بی حرمتی نکند. این خشم باید نتیجه ای برای کودک داشته باشد و زیانی به طرفین وارد نیاورد.

۳. ما حق داریم احساساتمان را بیان کنیم، مگر زمانی که از این طریق آسیبی به کسی برسد. با این شرط که به شخصیت کودک بی حرمتی نکنیم.

۴. از قبل خواسته ها و علت های ناراحتی خود را با کودک در میان بگذاریم. به او بگوییم چه کارهایی ناراحتمان می کند. در این حالت خشم خود را بیان کرده و اعمالی را که خواستار انجامشان هستیم معین کنیم: «وقتی می بینم کیف و لباس هایت همه جای خانه پخش است، عصبانی می شوم». این روش به والدین یاد می دهد خواسته ها و علت خشم خود را بیان کنند بدون اینکه صدمه ای به کسی بزنند. کودک نیز یاد می گیرد نقطه نظرها و خواسته های خود را با آرامش قبلاً بگوید، نه اینکه منتظر شود تا حادثه ای اتفاق بیفتد تا به خاطر آن داد و بیداد کند.

۵. بسیاری از والدین رفتارهای فرزندشان را تحمل می کنند و بعد از مدتی ناگهان از کوره در می روند. بهترین کار این است که از همان ابتدا توقعات کاملاً مشخص خود را با فرزندتان در میان بگذارید. اگر از قبل برنامه ای داشته باشید، به احتمال زیاد وقتی بچه هایتان بد رفتاری می کنند، کنترل خود را از دست نخواهید داد.

۶. با خواندن کتاب یا شرکت در سمینارهای کنترل خشم، مهارت های لازم را فرا بگیرید و به فرزندانتان آموزش دهید.

۷. هرگز در جمع بر سر فرزندتان داد نکشید زیرا او بیشتر بد رفتاری کرده و لجاجت به خرج خواهد داد.

خشم فرزندان

فرزندم به سرعت عصبانی می شود و شروع به کتک زدن و گاز گرفتن بچه های دیگر می کند، به من گفته اند که او در مدرسه هم نسبتبه بچه های دیگر زورگویی می کند.

راه حل ها

۱. با فرزندتان در مورد رفتارش صحبت کنید. به او بگویید مهم است که یاد بگیرد چگونه رفتارش را کنترل کند. او باید یاد بگیرد که احساس خشم طبیعی است اما راه های قابل قبول و غیر قابل قبولی برای کنار آمدن با آن وجود دارد. شما می توانید با تصدیق دلیل عصبانیت او کمک کنید تا این نکته را یاد بگیرد. برای کودکان مهم این است که بدانند مشکل، احساسات آنان نیست، بلکه مشکل رفتار ناشایست آنان است. همه احساسات پذیرفتنی هستند اما همه رفتارها قابل قبول نیستند. بنابراین وظیفه شما تعیین حد و مرز بر رفتار است نه بر احساسات و خواسته ها.

۲. بعد از شناخت هیجان نهفته در پس رفتار نامطلوب فرزندتان، به او کمک کنید راه حل عاقلانه‌ای پیدا کند مثلاً می توانید بگویید: « از این‌که دوستت توپ را از تو گرفت عصبانی هستی، من هم اگر جای تو بودم عصبانی می شدم، اما تو اجازه نداری او را کتک بزنی، به جای این کار چه کار دیگری می توانی انجام بدهی؟»

۳. اگر تصمیم دارید با رفتار فرزندتان برخورد کنید، اولین قدم این است که او را متهم نکنید و به او برچسب «زورگو» نزنید. به دنبال یافتن راه حل هایی سازنده باشید، مانند جبران رفتار نامطلوب، نوشتن یادداشت معذرت خواهی برای کودکی که مورد اذیت او قرار گرفته است و یا انجام کارهای خانه و محروم شدن از کار مورد علاقه اش. از روش حفظ خونسردی و فرستادن به اتاق تنهایی هم می توانید استفاده کنید.

۴. کارهایی به او آموزش دهید تا خشمش را کنترل کند. مثل نوشیدن آب، دویدن، شمردن اعداد و ... . با خواندن کتاب هایی در مورد خشم، نقش بازی کردن و دادن دستورالعمل های گام به گام به او یاد بدهید که چگونه عصبانیت و خشم خود را به روشنی بیان کند.

۵. مواقعی که فرزندتان کسی را گاز می گیرد، یا کتک می زند، نارضایتی خود را نشان بدهید و عملاً به او بفهمانید که کسی از این کار خوشش نمی آید و اجازه نخواهید داد که دوباره این کار را بکنند.

بچه قربانی و منفعل

فرزندم خیلی ضعیف است و بچه های دیگر سر به سر او می گذارند.

راه حل ها

۱. همه ما دوست داریم فرزندمان پر دل و جرأت و نترس بار بیاید. به گذشته رجوع کنید آیا همیشه این شما بوده اید که در برابر مشکلات از او حمایت کرده اید، اسباب بازی اش را از دوستش پس گرفته اید و جلوی کتک خوردنش را گرفته اید. گذشته ها گذشته و تأسف خوردن فایده ای ندارد. به نفع فرزندتان است که به او یاد دهید چگونه خودش مشکل را حل کند.

۲. به فرزندان روش برخورد قاطعانه و مهارت های نه گفتن و جرأت مندی را آموزش دهید. تفاوت بین کز کردن و به زمزمه گفتن «برو، خواهش می کنم تنهایم بگذار!» را با محکم ایستادن و با صدایی محکم و بلند و همراه با قدرت گفتن «تنهایم بگذار» را به او نشان دهید. می توانید این کار را در خانه با او تمرین کنید.

۳. مهارت های ارتباطی فرزندتان را افزایش دهید. به او کمک کنید تا دوستان بیشتری داشته باشد. بیشتر زورگوها، با کودکی که در جمع قرار دارد، کاری ندارند.

۴. اگر زورگویی در مدرسه اتفاق می افتد و فرزندتان نمی تواند به تنهایی از خودش دفاع کند به او آموزش دهید تا بدون شکوه و زاری یا خبرچینی، از معلم یا ناظم مدرسه کمک بخواهد. می تواند بگوید: «ببخشید، ... دنبال

من می کند و مرا می زند. از او خواسته ام این کار را نکند، اما او گوش نمی کند».

۵. گاهی لازم است به فرزندتان بگویید از شخص زورگو دوری کند. بی توجهی به زورگو شاید باعث شود تا دیگران این کار را تکرار نکنند. اگر نتیجه ای نگرفتید، احتمالاً باید وارد عمل شوید. با مدیر مدرسه یا شخص دیگری که در موضع قدرت است ملاقات کرده و دنبال راهی برای کنترل وضعیت بگردید.

۶. یادتان باشد کودکی را که آزار دیده باید آرام کنید. از تسلی دادن به او نترسید و احساسش را بپذیرید. از تحقیر و سرزنش کردن او بپرهیزید. از گفتارهایی که مایه رنجش او می شوند بپرهیزید. مثلاً «تو مایه خجالت ما هستی»، «باز هم کتک خوردی، خاک بر سر بی عرضه ات کنند». در عوض احساسش را بپذیرید و کمکش کنید تا راه حلی برای مشکلش بیابد.

گریه و قشقرق

فرزندم یا در حال گریه و زاری است و یا داد و بیداد می کند و فریادهای گوش خراش می کشد. همسایه ها بارها به ما تذکر داده اند. دنبال راهی برای پایان دادن به این مصیبت هستم.

راه حل ها

۱. روشی برای تخلیه انرژی به فرزندتان آموزش دهید. بهتر است جایی داشته باشید تا بدون اذیت کردن دیگران، در آن جا سر و صدا کند. وقتی دیدید سر و صدای او زیاد شد، او را به آن اتاق هدایت کنید.

۲. سعی کنید علت گریه و بداخلاقی او را پیدا کنید. دقت کنید گریه و بد قلقی او ناشی از کم خوابی یا عادات بد غذایی نباشد. مراقب میزان خواب و وعده های غذایی فرزندتان باشید.

۳. نگویید: «گریه نکن»، «فریاد نزن» زیرا واکنش مؤثری نیست و باعث افزایش گریه او می شود. در عوض بگویید خواسته اش چیست؟ «من باید حرف هایت را بشنوم. به من بگو چه اتفاقی افتاده. با من حرف بزن».

۴. اگر دلیل گریه و عصبانیتش را فهمیدید، برای احساساتش ارزش قائل شوید: «خیلی ناراحتی چون مجبوریم به خانه برگردیم». این کار باعث قطع گریه و پشت سر گذاشتن احساس ناراحتی و عصبانیت او می شود.

۵. گاهی این قبیل رفتارها درخواست «توجه» است. زمان بیشتری صرف ارتباط مستقیم با کودک کنید. به یاد داشته باشید قبل از گریه به وی توجه کنید نه به عنوان امتیازی که با گریه کردن به دست می آورد.

۶. اگر فرزندتان قشقرق می کند و به نظر می رسد خودش نمی تواند آرام بگیرد، بهترین راه این است که به او آموزش دهید چگونه خود را کنترل کند. از قبل به او بگویید همه گریه ها و فریادهایش باید در اتاقش صورت بگیرد. وقتی شروع به قشقرق و گریه کرد، او را به آنجا برده و بگویید: «وقتی کارت تمام شد، می توانی بیرون بیایی و با من حرف بزنی».

خودخواهی

فرزندم خودخواه است. او بیش از اندازه به نیازهای خودش توجه دارد، علاقه زیادی به دیگران نشان نمی دهد و وسایلش را به کسی نمی دهد.

راه حل ها

۱. لحظه ای صبر کنید. دانستن سن فرزندتان کمک زیادی به ما می کند. بین خودخواهی و خودمحوری تمایز قائل شوید. در واقع برداشت بچه های کوچکتر از خودشان، به قدری به اموال و اعمال آن ها وابسته است که زمان زیادی را صرف دفاع از حقوقشان بر اشیاء می کنند.

تلاش آن‌ها برای تملک اشیاء به جای اینکه علامت خودخواهی باشد، نشانه پرورش خود مداری است که در جهت روشن کردن مرزهای بین خود و دیگران صورت می گیرد. بهتر است احساس مالکیت کودکتان را به عنوان نشانه ابراز وجود بپذیرید («بله، این اسباب بازی توست») و بعد به جای این که صرفاً روی مشارکت و تقسیم کردن بکوشید، سازش برقرار کنید. «اما می توانی آن را چند لحظه به کسی بدهی؟»)

۲. مراقب باشید خواسته های او را بیش از حد برآورده نکنید. وقتی کودکی به تمام خواسته هایش برسد و عادت کند هرچه می خواهد به دست آورد، خودخواهانه رفتار خواهد کرد.

۳. وقتی بچه ها احساس امنیت کنند خودخواهی شان کاهش می یابد. به فرزندتان نشان دهید که دوستش دارید و برایش ارزش قائلید. برایش

وقت بگذارید و با هم گفتگو کنید. او باید بداند شما بدون قید و شرط دوستش دارید.

۴. الگوی فرزندتان باشید. زمان کمک به دیگران کودکتان را به همراه ببرید. لوازم خود را در اختیار کودکتان بگذارید تا از آن ها استفاده کند. او را نیز تشویق کنید تا از وسایلش مشترکاً با دیگران استفاده کند. و به دیگران نیز توجه نشان دهد. انتخاب را بر عهده خودش بگذارید و نظرتان را به او تحمیل نکنید.

تنفر

وقتی فرزندم از من ناراحت می شود، فریاد می زند: «از تو متنفرم»، با این حرفش احساس بدی به من دست می دهد.

راه حل ها

۱. وقتی کودک در اوج احساسات شدید خود قرار دارد، نمی تواند پند و اندرز، سخنان نصیحت وار یا انتقاد را قبول کند. در آن لحظه نیاز دارد که احساساتش را درک کنیم. آیینه ای برای احساسات کودکتان باشید. «مثل اینکه خیلی ناراحتی؟» این گونه جملات سبب می شود کودک متوجه احساسات خود شود. وقتی تصویر واضح باشد، صاحب تصویر فرصتی پیدا می کند تا خود را تغییر دهد.

۲. از تهدید بپرهیزید. «اگر یک بار دیگر این حرف را تکرار کنی ...» به احتمال زیاد کودک عمل ممنوع شده را تکرار کرده و صحنه بعدی جنجالی تر خواهد شد.

۳. سخنان نیش دار تهدیدی برای سلامت روانی کودک به حساب می آید. این سخنان مانع به وجود آمدن رابطه مثبت بین والدین و کودک می شود. « تو خیلی بی ادبی، مگر در جنگل بزرگ شده ای؟» این جملات ذهن کودک را از نقشه‌های خیالی انتقام پر می کند و سبب می شود برخورد متقابل انجام گیرد.

۴. به فرزندتان نشان دهید حق دارد احساسش را به شیوه های قابل قبول نشان بدهد نه با این قبیل جملات. به او یاد بدهید که چه جملات جایگزینی را می پذیرید، مانند: « واقعاً از دستت ناراحتم».

۵. اگر فرزندتان باز هم جمله اش را تکرار کرد، از روش حفظ خونسردی استفاده کنید. بدون توجه به او، او را به اتاقش راهنمایی کنید و زمانی را مشخص کنید و تا پایان آن زمان اجازه ندهید از آن جا بیرون بیاید.

لجاجت

وقتی فرزندم تصمیم به انجام کاری می گیرد، هیچ کس نمی تواند او را وادار کند که نظرش را عوض کند. هر چه بیشتر بگویم «بله، تو این کار را انجام می دهی» او با صدای بلندتری می گوید: «نه، من این کار را نمی کنم».

راه حل ها

۱. تا جایی که ممکن است، به فرزندتان دستور مستقیم ندهید. فرصت انتخاب های مختلف به او بدهید. زیبایی این روش آن است که شما موارد

انتخابی را کنترل می کنید، یعنی هر انتخابی که انجام دهد، مورد رضایت شماست. امکان انتخاب، فرزندتان را که تشنه مستقل بودن است راضی می کند. مثلاً به او نگویید: «همین الان این اتاق را تمیز کن» زیرا این روش باعث بگو مگو خواهد شد. روش بهتر این است که بگویید: «چه کاری را دوست داری اول انجام بدهی؟ لباس هایت را در کمد بگذاری یا تختت را مرتب کنی؟» یا «چه موقع دوست داری تمیز کردن اتاق را شروع کنی؟ قبل ناهار یا پس از آن؟»

۲. اجازه دهید فرزندتان در تصمیم گیری مشارکت داشته باشد. نظر او را بپرسید تا در مورد تصمیم گیری احساس «مالکیت» کند. مثلاً بگویید: « فکر می کنی بهترین راه برای مرتب کردن این لوازم ورزشی چیست؟»

۳. بچه های لجوج، اغلب نظر اغراق آمیزی در مورد واژه هایی نظیر: درست، اشتباه، منصفانه و غیر منصفانه دارند. اگر به نتیجه ای برسند، حس می کنند باید از آن دفاع کنند. شما هر چه سخت تر سعی کنید که آن ها را متقاعد سازید، مخالفتشان قوی تر خواهد شد. راه ساده تر برای جلب همکاری آن ها این است که موقعیت آن ها را تصدیق کنید و نشان دهید احساساتشان را درک کرده اید. سپس جمله ای را با «اما» بیان کنید: « نظر تو را می فهمم، برایت مشکل است که اتاقت را مرتب کنی، زیرا آن را به همین صورت دوست داری، اما این یک قانون خانوادگی است که همه قسمت های خانه تمیز و مرتب باشد.»

۴. برنامه ای منظم برای فعالیت های روزمره با همکاری فرزندتان مشخص کنید. اگر قرار است بعد از شام تکالیفش را انجام دهد، دیگر مجبور نیستید که هر روز در مورد شروع تکالیف با او بحث کنید.

عزت نفس پایین

فرزندم در مورد خودش احساسات منفی دارد، وقتی می خواهد کاری را شروع کند می گوید: «نمی توانم این کار را انجام دهم» و ... .

راه حل ها

۱. آموزش عزت نفس به فرزندان کاری ساده نیست. اساس عزت نفس سالم، احساس عشق و تأیید بدون قید و شرطی است که فرزند از والدین خود دریافت می کند. با ترتیب دادن زمان هایی که کاملاً در دسترس باشید، نشان دهید که می خواهید با کودک باشید. بدون قضاوت کردن، فقط گوش کنید و برخی از افکار و احساسات خود را ابراز کنید. مشارکت متقابل والدین به کودکان کمک می کند احساس با ارزش بودن کنند.

۲. هیجان های کودک را تأیید کنید. احساس های نیرومند کودک را بپذیرید و راه های مؤثری برای برخورد با آن ها پیشنهاد کنید. در صورتی که هیجان منفی کودک ناشی از اهانت به عزت نفس او باشد، او را تسلی دهید و در عین حال، موقعیت را به صورت معقول ارزیابی کنید تا کودک احساس کند مورد حمایت قرار دارد و ایمن است.

۳. آزادی انتخاب را پرورش دهید. حق انتخاب، به کودکان احساس مسئولیت و کنترل بر زندگی می دهد. در صورتی که کودکان هنوز قادر به تصمیم گیری نباشند، آن ها را درگیر انتخاب های آسان کنید. مثلاً اجازه دهید آن ها تصمیم بگیرند چه موقعی و به چه ترتیبی تکلیف را انجام دهند.

۴. انجام کارهایی از امور خانه را به فرزندتان واگذار کنید. کارهای خانه باعث می شوند تا کودک احساس کند که عضوی توانا و مسئول در خانواده است. کارهای خانه، حس قابل اعتماد بودن، مهارت داشتن و مهم بودن را به کودک می دهد.

۵. موفقیت را پرورش دهید. انتظارات خود را درست تنظیم کنید و وقتی از فرزندتان می خواهید کاری انجام دهد که از توانایی های او فراتر است، او را یاری دهید. روی کار یا رفتار سازنده کودک، تأکید کنید. به جای این که صرفاً بگویید: «خوب است»، به تلاش ها و دستاوردهای خاص اشاره کنید. کار هنری و سایر دستاوردهای کودک را نمایش دهید و به افزایش مهارت او اشاره کنید. مثلاً بگویید: «تو بسیار قاطعانه در مورد آن تحقیق کار کردی تا بالاخره به پایان رسید. این کار نیازمند پشتکار و مقاومت است که تو هر دو را داری».

۶. و مهم ترین کار این است که هرگز او را سرزنش و تحقیر نکنید و او را بی‌عرضه خطاب نکنید.

حسادت

فرزندم شدیداً حسود است. او به یکی از همکلاسی هایش و حتی خواهرش حسادت می کند.

راه حل ها

۱. سعی کنید علت حسادت را بیابید. علل حسادت می تواند کمبود محبت، احساس حقارت، سخت گیری، بی عدالتی، احساس تبعیض و عواملی

مشابه آن باشد. چنان چه کودکی مورد بی مهری قرار گرفته یا احساس حقارت می کند و این عوامل موجب حسادت در وی شده است باید با تکیه بر نکات مثبت و ایجاد موفقیت برای وی و محبت کردن به او بر مبارزه با صفت حسادت تا حصول نتیجه اقدام نمایید.

۲. هرچه والدین با فرزندانشان سازگارتر باشند، آن ها کمتر به هم حسادت خواهند کرد. اگر هر یک از بچه ها محبت گرم و خالصانه ای را از والدینشان دریافت کنند، دلیلی وجود ندارد که به خواهر و برادرهای خود حسودی کنند. اصولاً تنها نکته ای که باعث می شود کودک احساس امنیت کند این است که مطمئن باشد پدر و مادرش او را همان طور که هست می پذیرند.

۳. بهتر است در جنگ و دعواهایی که بچه ها می توانند از خودشان دفاع کنند، کمتر دخالت کنید. رک و پوست کنده از بچه ها بخواهید که جنگ و دعوا را ختم کنند و ابداً توجهی به بحث های آن ها نکنید. و طوری رفتار کنید که بین آن ها تبعیض قائل نیستید. اصلاً دنبال مقصر نگردید. گاهی اوقات با لحنی جدی از آن ها بخواهید با هم آشتی کنند.

۴. به کودکانتان کمک کنید تا بر نیازهای خود متمرکز شوند نه بر آنچه دیگران دارند. به فرزندانتان بیاموزید تساوی با برابری فرق می کند. شما فرزندانتان را به یک اندازه دوست دارید اما آن ها از جهات مختلف یکسان نیستند و نیازهای متفاوتی دارند. بچه بزرگ تر به غذای بیشتری نیاز دارد. موقع کشیدن غذا اگر فرزند کوچک تر شما اعتراض کرد و گفت: «چرا غذای خواهرم بیشتر است؟» می توانید با آرامش پاسخ دهید: «اگر سیر نشدی، بگو تا برایت بکشم؟» او شاید فوراً به این نتیجه برسد که غذایش کافی است.

۵. به فرزندتان کمک کنید تا نقاط قوت خود را ببیند و تحسین کند. در مورد کارهایی که بخوبی انجام می دهد، نظر بدهید و کاری را که به خوبی انجام داده، تحسین کنید. او را با دیگران مقایسه نکنید. مقایسه کردن زمینه ساز حسادت و تنفر است.

۶. برخی از بچه ها به نوزاد جدید بیش از حد حسادت می کنند. در این مواقع بهتر است مراقب حرف هایتان باشید و تقصیر همه چیز را به گردن نوزاد نیندازید. «ما نمی توانیم به پارک برویم، چون نوزاد خوابیده است». عشق و محبت خود را به فرزند بزرگتر نشان دهید و به او بیاموزید که چگونه به نوزاد کمک کرده یا او را سرگرم کند.

شادی

چگونه می توانم فرزندی شاد داشته باشم؟

راه حل ها

کودک شاد ویژگی هایی دارد که او را متمایز از سایر کودکان می سازد. او از اعتماد به نفس، آرامش، خوش بینی و ... برخوردار است. شما می توانید با عمل به راهکارهای زیر فرزندی شاد تربیت کنید:

۱. برای کودکتان از خاطرات کودکی‌تان بگویید. همه بچه‌ها عاشق شنیدن خاطرات پدر و مادرشان هستند.

۲. با کودکتان به پیاده روی بروید و دنیا را از دریچه چشم او ببینید و در مورد مسایل گوناگون حرف بزنید. مطمئن باشید در نوجوانی مجبور نخواهید

بود از تک روی های فرزندتان بنالید چون از کودکی به او یاد داده اید که می تواند روی شما حساب کند.

۳. با هم خندیدن را فراموش نکنید. با این کار چیزی را به او هدیه می دهید که در تمام عمر به دردش می خورد: شاد بودن.

۴. دنیای او را باور کنید هرچند کوچک باشد. یکی از ارزنده ترین هدیه ها به فرزنتان این است که در تمام مراحل زندگی به دقت به او و باورهایش توجه کنید. می توانید با گوش کردن و مسخره نکردن باورهای فرزندتان آن ها را کم کم جهت دهید.

۵. به فرزندتان فرصت دهید تا خود را نشان دهد. هر کودکی استعداد مخصوص به خود را دارد. به او فرصت بیان استعدادهایش را بدهید. نه آن ها را بیش از حد بزرگ کنید و نه به دیده تحقیر نگاه کنید. به این بیندیشید که فرزندتان در حال تلاش است و همین، عامل تمام موفقیت های آینده اش خواهد بود.

۶. همراه با فرزندتان به سراغ کودکان بی بضاعت بروید. یکی از راه های شاد بودن و رسیدن به آرامش، دیدن خوشحالی در نگاه یک فرد نیازمند است. با این کار علاوه بر احساس شادی و رضایتمندی، قدر زندگی خود را بهتر دانسته و از توقعات بی جا که سبب ناخشنودی در زندگی هر فردی است، دور می ماند.

۷. مبارزه با مشکلات و یافتن بهترین راه حل را به کودکتان بیاموزید. هر فردی بر مسأله یا مشکلی پیروز می شود، حس خوشایندی پیدا می کند. به فرزندتان یاد بدهید در برابر هر مشکل به راه حل های آن فکر کند و ببیند آیا می تواند به تنهایی آن را حل کند یا اینکه نیاز به کمک دارد. اگر واقعاً به

کمک شما احتیاج داشت، دریغ نکنید وگرنه بگذارید تا طعم خوش پیروزی - به تنهایی - را بچشد.

دمدمی مزاج بودن

فرزندم دمدمی مزاج است و مسائل جزئی او را به هم می ریزد. لحظه ای شاد و خوشحال است و لحظه ای ناراحت و عصبی.

راه حل ها

۱. برخی بچه ها از زمان تولد با خلق و خویی متغیر و غیرقابل پیش بینی متولد می شوند. برخی از آن ها نیز در دوره هایی از رشد خود، خلق و خویی متغیر پیدا می کنند. بخصوص در نوجوانی این امر محسوس تر است. طبیعی است که این مسأله شما را ناراحت کند.

۲. به فرزندتان کمک کنید احساساتش را شناسایی و نامگذاری کند. بچه ها هرچقدر بهتر بتوانند احساسات خود را به صورت واژه بیان کنند بهتر است. بنابراین تلاش کنید این شیوه را دقیق و درست به آنان آموزش دهید. برای مثال فرزند خشمگین شما ممکن است احساس شکست، سردرگمی یا حسادت نیز داشته باشد. به خاطر داشته باشید که افراد معمولاً هیجان های دوگانه را تجربه می کنند که برای برخی کودکان این امر می تواند مشکل آفرین باشد.

۳. از عیب جویی، واژه های تحقیرآمیز یا مسخره کردن فرزندتان خودداری کنید. گفتن جملاتی مثل: « باز از دنده چپ بیدارشده»، « این قدر بد اخلاق نباش»، «باز چی شده؟» هیچ کمکی به بهبود خلق فرزندتان نمی کند، در عوض شما می توانید احساسش را تصدیق کنید. « معلومه اصلاً حوصله نداری، مگه نه؟»

۴. گاهی اوقات دمدمی بودن به علت خستگی و یا استرس پیش می آید. فرزندتان با وجود این که از هفته ها قبل منتظر چنین روزی بود تا به اردو برود، اما حالا می گوید دلش نمی خواهد به اردو برود. ممکن است او خودش هم متوجه ترسی که به خاطر دوری از خانه و دلتنگی دارد، نشده باشد. در این شرایط می توانید به وسیله هدایت کودک به شناخت هیجانش و هم چنین اطمینان دادن به او که داشتن چنین احساسات دوگانه ای امری طبیعی است، او را یاری کنید تا به صورتی صحیح استرسش را کنترل کند.

۵. گاهی بچه ها اگر نتوانند کاری را که آن طور که می خواهند انجام دهند، به جای نشان دادن ناراحتی خود حالت دمدمی پیدا می کنند. در این شرایط می توانید بر نقاط قوت و پیشرفتش تمرکز کرده و به او موفقیت هایش را نشان دهید.

۶. گاهی بچه هایی که مدتی طولانی پای تلویزیون یا رایانه می نشینند خلق و خوی متغیر می یابند. زمان مشخصی برای این فعالیت ها در نظر بگیرید. او را تشویق کنید تا در فعالیتی ورزشی ثبت نام کند و یا نوعی سرگرمی در حیاط خانه برایش فراهم کنید.

رقابت جویی

فرزندم حس رقابت بیش از اندازه دارد، زندگی برایش مسابقه ای است که او باید همیشه در آن برنده باشد.

راه حل ها

۱. در اولین قدم شیوه های فرزندپروری خود را بررسی کنید. آیا ناخواسته این پیام را به او می دهید که وقتی برنده می شود، عشق و محبت شما نسبت به او بیشتر می شود؟ آیا زیادی بر برد و باخت تأکید نکرده اید؟ آیا خودتان فرد رقابت طلبی نیستید؟ آیا همیشه از فرزندتان خواسته اید که برنده باشد؟ چه پیام هایی در مورد برد و باخت می فرستید.

۲. به فرزندتان نشان دهید که تلاش و پیشرفت او مهم تر از نتیجه کار است. فرآیند را در نظر داشته باشید نه نتیجه را. وقتی کاری را خوب انجام می دهد او را تشویق کنید. بگذارید با درست انجام دادن کاری، احساس خوبی به او دست بدهد.

۳. وقتی فرزندتان نمره و یا امتیازش را به شما نشان می دهد، خیلی دلتان می خواهد او را با بقیه مقایسه کنید، وسوسه می شود بپرسید فلانی چکار کرد؟ سعی کنید مقاومت کنید و این قبیل سؤال ها را نپرسید. اگر نمره فرزندتان بهتر از گذشته شده، او را تشویق کنید.

۴. دیدگاهش را در مورد برنده و بازنده بودن عوض کنید. بگذارید بداند بردن به هر طریق (با تقلب و اعمال زور) هیچ ارزشی ندارد. وقتی می گوید: «من از همه بهتر دویدم» بگویید: «خیلی خوبه! وقتی دیگران به نفس نفس زدن می افتند، تو هنوز انرژی داری» و نگویید: «آفرین، تو از همه بهتری»

۵. به فرزندتان کمک کنید بدون فکر کردن به امتیاز و نتیجه کار، از بازی لذت ببرد. بازی هایی با فرزندتان انجام دهید و با صمیمیت درباره جنبه های جالب بازی یا آن چه که از آن لذت برده اید صحبت کنید.

۶. از تلاش های فرزندتان قدردانی کنید. بگذارید بفهمد حتی وقتی برنده نیست، مورد علاقه شما و برایتان ارزشمند است.

ریاست طلبی

فرزندم همیشه نظرش را به دوستانش تحمیل می کند . او هر طور که شده ، حرف آخر را می‌زند و اغلب تصمیم‌گیری‌ها را به تنهایی انجام می‌دهد.

راه حل ها

۱. از داشتن فرزندی مقتدر به خود ببالید. شما که نمی خواهید بره ای منفعل و فرمانبردار تربیت کنید. فقط با چند کار ساده می توانید کمکش کنید تا برای عقاید دیگران احترام قائل شود.

۲. سعی کنید به جنبه های مثبت رفتار فرزندتان توجه کنید. از اراده او تعریف کنید و بعد بدون سرزنش کردن او، احساستان را به او بگویید. او را تشویق کنید تا رهبری مثبت باشد. تفاوت جملات تحکم آمیز و جمله ای را که محکم اما احترام آمیز ادا می شوند به او بیاموزید.

۳. در خانه نیازهای کودک را برآورده سازید. بچه ها نیاز به استقلال و مسئولیت دارند. با واگذاری کارهایی که از عهده اش بر می آید مثل خریدن نان یا آب دادن باغچه نیاز او را به داشتن مسئولیت برآورده کنید.

۴. با شرکت دادن فرزندتان در تصمیم هایی که به وی مربوط می شود و دادن حق انتخاب به وی مثلاً درباره رنگ اتاق، چیدمان منزل و ... به او یاد بدهید که به خواسته های دیگران احترام بگذارد و با آن ها توافق کند.

۵. از او بخواهید تا بیشتر در فعالیت های گروهی مشارکت کند. وقتی او عضوی از یک تیم یا گروه شود، حس تعلق و احترام به همسالان در او بیشتر می شود و رفتارهای تحکم آمیزش کاهش می یابد.

۶. روش های فرزند پروری خود را تعدیل کنید. مراقب باشید که در خانه کسی با او رفتار تحکم آمیز نداشته باشد. تسلیم شدن دائمی در برابر خواسته های او، نیز رفتار تحکم آمیزش را تقویت می کند. پس میانه روی را رعایت کنید.

توقع بالا

فرزندم هر جایی که باشیم چیزی پیدا می کند که باید داشته باشد. او فکر می‌کند من غول چراغ جادو هستم و باید هر چیزی که می خواهد فوراً برایش مهیا کنم.

چشم پوشی از این همه وسایل جدید و جذاب، برای بچه ها کار سختی است، شما باید یاد بگیرید چگونه در برابر خواسته های غیر منطقی فرزندتان مقاومت کنید.

راه حل ها

۱. نیازهای اصلی او را رفع کنید. اگر در همان زمانی که کودک می خواهد نیازها و خواسته های عاطفی او را رفع کنید، کودک احساس امنیت می کند؛ نیازهایی مثل غذا، آب، عشق و محبت، خواب و .. .

۲. قوانین را پیشاپیش به او بگویید. به عنوان مثال به او بگویید: «ما به سوپر مارکت می رویم. تو می توانی همه چیز را نگاه کنی اما امروز اسباب بازی نمی خریم». وقتی که او چیزی خواست با آرامش و اطمینان قانون را یادآوری کنید.

۳. بر عقیده خود پابرجا بمانید و تسلیم عصبانیتش نشوید. محدودیت ها و ممنوعیت هایی که واضح و روشن هستند به کار ببرید. گاهی با برخی خواسته های کوچک او که باعث شادمانی اش می شوند او را غافلگیر کنید. «نمی توانیم اسباب بازی بخریم. در عوض می توانی بادکنک یا کاغذ رنگی بخری، کدام را می خواهی؟» همیشه نه گفتن باعث می شود فرزندی ناراضی و بی قرار داشته باشید.

۴. کودک در زمان حال زندگی می کند و قادر نیست نیازهایش را از تمایلاتش متمایز کند. گاهی اوقات با خواستن چیزی، قصد جلب توجه شما را دارد زیرا احتمالاً در آن لحظه که او می خواسته در کنارش نبوده اید. در حالی که او نیاز دارد لحظاتی را در کنار شما و با شما باشد.

۵. لازم است طعم محرومیت را به فرزندتان بچشانید. فهم و پذیرش این محرومیت به او اجازه خواهد داد تا با در نظر گرفتن حقوق دیگران، حقوق خودش را کسب کند و خود را با دیگران وفق دهد. اگر هرگز به او نه نگویید،

او یاد نمی گیرد که چگونه خواسته هایش را مطرح کند و ناراحتی ناشی از این محرومیت را بپذیرد. پس لازم است به فرزندتان گاهی « نه» بگویید.

کمال گرایی

فرزندم باید همه چیز را خیلی خوب انجام دهد و گرنه نا امید می شود. او می خواهد در هر کاری، بهترین باشد و این گونه خودش و ما را عذاب می دهد.

راه حل ها

۱. این که فرزندان ما دوست داشته باشند هر کاری را خوب انجام دهند، چیز بدی نیست به شرط آنکه این رفتار نتیجه توقع بالای ما و خودش نباشد. گاهی بچه ها برای خشنود کردن والدینشان می خواهند بهترین باشند. چون متوجه شده اند که فقط در این موقع است که محبوب و عزیز والدین هستند. پس سعی کنید برای تلاش و پیشرفتش ارزش قائل شوید نه « بهترین بودنش».

۲. از اشتباه کردن نترسید و فرزندتان را نترسانید. شما باید به او بیاموزید تا از اشتباهاتش درس بگرید نه این که از آن ها فرار کند. اشتباه، پلی بین بی خردی و تجربه است. به فرزندانتان فرصت اشتباه کردن بدهید. آن ها باید درک کنند اشتباهات بد نیستند بلکه گامی در جهت یادگیری هستند و همه کارهایی که انجام می دهند، لازم نیست حتماً عالی باشند.

۳. به فرزندتان نشان دهید که هر کس در زمینه ای خاص استعداد دارد و توانایی ما محدودتر از آن است که در همه زمینه ها بتوانیم برتر از دیگران باشیم. برنامه ریزی و اولویت بندی و تعیین هدف را به او آموزش دهید. او باید بداند برخی اهداف مهم‌ترند ولازم است وقت بیشتری صرف آن‌ها بکنیم.

لوس بودن

پدر و مادرم بیش از حد به فرزندم توجه می کنند. آن ها تمام خواسته های او را برآورده می کنند. مدام برایش خوراکی‌های بی‌کیفیت و اسباب‌بازی‌های متنوع می‌خرند و اجازه می دهند هر کاری دلش می خواهد انجام دهد. او تبدیل به بچه ای لوس شده است.

راه حل ها

۱. طبیعت انسان این است که عقیده خود را به کسی که تسلیم پذیر است تحمیل می کند. با والدین خود بدون سرزنش کردن آن ها صحبت کنید و به آن ها توضیح دهید هرچه بیشتر به دستورات فرزندتان تسلیم شوند، تقاضاهای او هم بیشتر می شود.

۲. برای رفع لوس شدن باید اراده ای قوی داشته باشید. برای این که در حال و هوای صحیح قرار بگیرید، یادتان نرود که در دراز مدت خواسته های غیرمنطقی و اتکای بیش از حد کودک به شما، برای کودک بدتر از شماست. این اشکال رفتاری باعث می شود او نتواند با خود و دنیای خود به توافق برسد. بنابراین هرچه زودتر آن را بر طرف کنید بیشتر به نفع او خواهد بود.

۳. قوانین خاصی برای بچه هایتان تهیه کنید و در اجرای آن ها ثابت قدم باشید. این قوانین را در حضور والدینتان به بچه ها خاطر نشان کرده و از والدینتان بخواهید مطمئن شوند که بچه ها به آن ها عمل می کنند. این کار را طوری انجام دهید که اسباب رنجش والدین خود را فراهم نکنید. مثلاً طوری که والدینتان بشنوند به فرزندتان بگویید: «یادت باشد قبل از ناهار اجازه نداری پفک و شکلات بخوری».

۴. یک بچه لوس حتی در خانه خودش هم بچه خوشبختی نیست. او خیلی زود متوجه می شود که هیچ کس نمی خواهد به لوس بازی های او تن بدهد و ناچار است در تمام عمر راه پر مشقت محبوب نبودن را بپیماید. شما با کاردانی خود می توانید به او کمک کنید. اگر بدانید در کدام جنبه به کودک آزادی بدهید و در کجا نظم و انضباطی محکم طلب کنید، کودکتان رفتار بهتری خواهد داشت.

بی حوصلگی

فرزندم مدام شکایت می کند که حوصله اش سر رفته است.

راه حل ها

۱. برخی از والدین مخصوصاً در مورد بچه اولشان خیلی مشتاقند سر بچه شان را گرم کنند. بتدریج بچه یادش می رود چطور خودش را سرگرم کند و هنگامی که تنها می ماند احساس کسالت و تنهایی می کند. اگر شما از این دسته هستید سعی کنید تعادل را حفظ کنید و بتدریج این عادت را تغییر دهید.

۲. شکایت های فرزندتان را نادید بگیرید. اگر بفهمد کمکی نمی کنید، کاری برای انجام دادن پیدا خواهد کرد.

۳. با خوشرویی از او بخواهید برای پر کردن وقتش کمی از کارهای خانه را انجام دهد. این تقاضای شما باعث می شود فهرست کاملی از احتمالات را مطرح کند و فهرستی از ایده های مختلف به شما عرضه کند.

۴. برنامه ریزی داشته باشید. مدت زمان تماشای تلویزیون را محدود کنید و در عوض فرزندتان را با نوعی سرگرمی مانند کلاس موسیقی و یا فعالیتی ورزشی سرگرم کنید تا خلاقیتش شکوفا گردد و از وقتش بهترین استفاده را ببرد.

۵. از او بخواهید فهرستی از کارهایی که می تواند انجام دهد تهیه کرده و در دفترچه ای یادداشت کند و وقتی حوصله اش سر رفت به آن فهرست مراجعه کند، نه به شما.

سهل انگاری و تعلل

فرزندم مرتب از انجام دادن کارهایی که به او محول شده است، طفره می رود. او مرتباً می گوید: «بعداً انجام می دهم».

راه حل ها

۱. زمانی را برای انجام کارهای فرزندتان در نظر بگیرید و او را موظف کنید تا پایان موعد مقرر کارش را انجام دهد. وقتی کاری فوریت

نداشته باشد و بداند در آینده هم فرصت دارد کارش را انجام دهد، احساس اجبار نمی کند.

۲. به فرزندتان یاد بدهید تا فهرستی از کارهایی را که در تمام زمینه ها به تعویق انداخته، تهیه کند. بعد کمکش کنید تا بهانه هایش را جهت به تأخیر انداختن آن یادداشت کند. بعد محاسن و معایب به تعویق انداختن کار را بنویسید و کمکش کنید تا آن کار را انجام دهد.

۳. گاهی ترس از ناکامی باعث می شود فرزندتان کار را به بعد موکول کند. پس کار را بخش بخش کنید تا هر بار قسمتی از آن را انجام دهد. کار را با فعالیت های لذت بخش تر بیامیزید تا آن را مرتباً قسمت به قسمت اجرا کند به حدی که کامل شود. برایش پاداشهایی در نظر بگیرید. به محض رسیدن به هدف، به او پاداش بدهید، بگذارید برنامه تلویزیونی دلخواهش را تماشا کند یا خوردنی دلخواهش را بخورد.

۴. بگذارید فرزندتان با عواقب تعللش روبرو شود. گاهی نبودن تعهد، باعث می شود فرزندتان پی به اهمیت واقعی نبرد. اگر سهل انگاری کرد و پروژه اش را در موعد مقرر تحویل نداد، دنبال وساطت نزد معلم‌اش نباشید و بگذارید خودش مسئولیت اشتباهش را بپذیرد.

۵. به او آموزش دهید افکار منفی مربوط به کاری را که به تأخیر می اندازد، بنویسد و با آن ها مبارزه کند.

بخشش

فرزندم وسایلش را به هیچکس نمی دهد و اگر فرزند مهمانی به آن ها دست بزند، جیغ و داد راه می اندازد.

راه حل ها

۱. همه بچه ها به طور طبیعی در دوره ای خاص (سه چهار سالگی) اسباب بازی ها و وسایل خود را در اختیار دیگران قرار نمی دهند. اصرار مستقیم شما چه بسا که این امر را تشدید کند. اگر کودک را وادار به بخشش کنید، این احساس به او دست خواهد داد که همه مردم دنیا می خواهند وسایلش را از او بگیرند و همین احساس باعث تقویت حس مالکیت در او می شود.

۲. هیچ گاه بدون پرسش از کودک، وسایلش را در اختیار فرزند مهمان قرار ندهید. چون در این صورت کودک می پندارد کسی برای نظر او ارزش قائل نیست و بنابراین احساس حقارت می کند. اما زمانی که با پرسش از او و جلب موافقت و رضایت او چنین اقدامی بکنید، کودک احساس غرور می کند و از این کار خشنود خواهد شد. بچه ها وقتی وسایلشان را در اختیار دیگران می گذارند که احساس امنیت کنند.

۳. یک راه آموزش بخشش این است که هنگام کمک و یاری رساندن به دیگران و بخشش به آن ها کودک را در جریان قرار دهید و علت این کار را در حد توان ذهنی به او توضیح دهید. هم چنین می توانید با رعایت آداب و رسوم خانوادگی در دادن هدیه های تولد، کمک به نیازمندان و کودکان بی سرپرست بخشش را به کودکتان بیاموزید.

۴. راه دیگر این است که بازی های مشارکتی انجام دهید. این کار باعث می شود که شریک شدن وسایل با دیگران به جای آن که وظیفه نا خوشایندی باشد، به یک بازی جالب تبدیل شود.

۵. بچه ها باید یاد بگیرند که به دیگران هم فکر کنند. وقتی شرایطی فراهم شود که بتواند به دیگران کمک کند، احساس خوبی نسبت به خودشان پیدا می کنند. آن ها نه تنها خود را تواناتر می یابند بلکه عزت نفسشان هم افزایش می یابد و احساس ارزشمندی می کنند.

استرس

فرزندم همیشه نگران است. او به خاطر چیزهای جزئی، ذهن خودش را درگیر می کند. هر چیزی برای او منشأ استرس است، حتی چیزهای خوشایند مثل اردو رفتن. چگونه می توانم کمکش کنم؟

راه حل ها

۱. فرزندتان را با بقیه مقایسه نکنید. ما انسان ها اسب مسابقه نیستیم که با دیگران رقابت کنیم. زندگی هم میدان مسابقه نیست زیرا شرایط هر فردی با فرد دیگر فرق دارد، بنابراین در شرایط یکسانی قرار ندارند که بتوانند با یکدیگر رقابت کنند. زندگی، محل مبارزه است با مشکلات زندگی و این مشکلات در هر فردی متفاوت است. بنابراین سعی کنید حداقل شما

استرس های فرزندتان را کم کنید. از او بخواهید تلاش بکند و خودش را با خودش مقایسه کند نه با دیگران.

۲. بسیاری از استرس ها از باورها، عقاید و انتظارات ما ایجاد می شوند. آیا فرزندتان کمال‌گراست؟ فردی که بسیار کمال‌گراست و از خود انتظار دارد که همیشه بهترین عملکرد را داشته باشد، خود را با استرس سنگینی رو برو ساخته است. پس کمکش کنید دست از کمال گرایی بردارد.

۳. به فرزندتان مهارت های مقابله ای را بیاموزید. ما دو نوع مقابله داریم: مقابله هیجان مدار و مقابله مسأله مدار که در شرایط مختلف می توانیم از آن ها استفاده کنیم. مهارت های هیجان مدار عبارتند از: دعا و نیایش، ابراز احساسات مثل گریه کردن، گفت و گوی درونی، توکل به خدا، درد دل کردن با فرد قابل اعتماد. مهارت های مسأله مدار عبارتند از: مشورت کردن، مهارت حل مسأله، برنامه ریزی کردن، اقدام به عمل نمودن، درخواست کمک از دیگران و .... .

۴. برخی از فعالیت ها مقاومت فرد را در برابر استرس افزایش می دهند مثل خواب کافی، تغذیه سالم، استراحت کافی، ورزش، مثبت اندیشی، برنامه‌ریزی،روابطاجتماعی و معاشرت بیشتر، داشتن اهداف روشن و مشخص در زندگی، کاهش توقعات و خواسته‌ها، رشد اعتقادات مذهبی و معنوی.

فصل سوم

تربیت اجتماعی

انسان موجودی اجتماعی است. بچه های ما بیشتر از هر چیز نیاز دارند که مهارت های زیستن در اجتماع را فرابگیرند. این وظیفه هر پدر و مادر آگاه و دلسوز است که به فرزندش زندگی کردن و سازگاری با دیگران را بیاموزد. در این فصل به برخی از پرسش های شما در این زمینه پاسخ گفته ایم.

بی احترامی

فرزندم در برخورد با دیگران، رفتار بدی دارد. مدام باید به او یادآوری کنم سلام کند. تشکر کردن برایش مانند شکستن شاخ غول است.

راه حل ها

۱. یاد دادن «حال شما چطوره» و یا «متشکرم» واقعاً اولین قدمی نیست که شما باید بردارید. مهم تر از آن این است که به کودکتان یاد بدهید مردم

را دوست داشته باشد که اگر این طور نباشد، حتی رفتارهای سطحی و پیش پا افتاده را هم نمی شود به او یاد داد.

۲. قدم دوم آن است که نگذارید از غریبه ها خجالت بکشد. او را وادار به صحبت کردن نکنید. به او فرصت کافی بدهید تا فرد غریبه را برانداز کند. اگر اجازه دهید وقتی آمادگی داشت صحبت کند، بزودی یاد می گیرد چطور راحت تر و صمیمانه تر با دیگران صحبت کند.

۳. قدم سوم آن است که کودک متوجه شود در خانواده ای بزرگ شده است که اعضای آن نسبت به هم مؤدب و با ملاحظه هستند. کودک به این ترتیب احترام را می آموزد. او دوست دارد بگوید «ممنونم» چون بقیه اعضای خانواده این عبارت را می گویند و از نظرشان معنی دار هم هست.

۴. وقتی به کودک خود، رفتار درست را می آموزید، سعی کنید زمانی که با او تنها هستید این کار را بکنید، چون در حضور دیگران تحقیر و ناراحت خواهد شد.

۵. واقعاً لازم است به بچه ها یاد بدهید در مقابل دیگران مؤدب و با ملاحظه باشد. اگر این کار را با روشی دوستانه انجام بدهید، او از این که چنین کاری را می کند، احساس غرور و سرافرازی خواهد کرد. قدردانی و سپاسی که کودک به خاطر رفتار درستش دریافت می کند، باعث می شود رفتارش درست تر و دوستانه تر از قبل شود.

جر و بحث با والدین

فرزندم عادت کرده به خاطر هر چیزی با من بحث کند. اگر از او بخواهم کاری انجام دهد، شروع می کند به ذکر دلایلی تا آن کار را انجام ندهد.

راه حل ها

۱. والدینی که آگاهانه یا ناآگاهانه بر سر کارهای روزانه فرزندشان درگیر یک جنگ خواسته یا ناخواسته هستند، باید قبول کنند که در این جنگ برنده ای وجود ندارد. ما وقت و انرژی مان را برای زور گفتن و آن ها برای مقاومت مصرف می کنند. حتی اگر هم در جنگ ببریم و موفق شویم که اراده مان را بر آنان تحمیل کنیم، آن ها سعی می کنند با بی روح شدن، عصبی شدن و یا نافرمانی انتقام بگیرند. تنها یک راه است که ما را به پیروزی می رساند، فرزندانمان را با حرف هایمان متقاعد کنیم و با او رابطه دوستانه داشته باشیم.

۲. با دقت به حرف های او گوش کنید، به او بفهمانید که برای عقایدش احترام قائل هستید. از سخنرانی و سرزنش کردن دست بردارید که نتیجه آن فضایی در حال انفجار، پدر یا مادر عصبانی و بچه‌ای خشمگین است.

۳. زمانی که با فرزندتان صحبت می کنید کلماتی را به کار ببرید که برای او قابل فهم باشد. برای انجام دادن و یا ندادن کاری که در حد توانایی او نیست از او انتقاد نکنید. به غرور و شخصیت او لطمه نزنید. صمیمی باشید و او را تهدید نکنید.

۴. موضع گیری نکنید. بحث های فرزندتان را به حساب مخالفت نگذارید. به حرف های معمولی، ظاهر جر و بحث ندهید. بحث کردن لزوماً به معنای مخالفت و دعوا نیست. شاید نیاز دارد اطلاعات بیشتری کسب کند. شاید می خواهد بگوید من هم هستم. به او فرصت بدهید بدون بدرفتاری خودش را نشان بدهد.

۵. عقاید خود را به فرزندتان تحمیل نکنید. دلیلی ندارد همیشه حق با شما باشد. منظور من این نیست که انتظار فرمانبرداری و همکاری از کودک، انتظاری نابجاست. برای سلامت روان کودک و والدین، کودکان نباید اجازه تحکم کردن در خانه داشته باشند. متأسفانه تأکید بیش از حد بر همکاری، برای کمک به معنای نادیده گرفتن همیشگی خواسته های اوست. برخی بچه ها فرصتی برای انتخاب ندارند، از جمله: چه بپوشند، چه بخورند، وقت خود را چگونه بگذرانند. آن ها هرگز یاد نمی گیرند چگونه انتخاب کنند و این ها مانعی برای عملکرد مسئولانه در کودک هستند. برخی خواسته های بچه ها درخور پاسخ نیستند اما برآورده کردن بسیاری از آن ها زحمتی ندارد. توجه به خواسته ها ونیازهای معقول فرزندمان مهم است، یادتان نرود او حق انتخاب دارد.

۶. خواسته خود را به شکل انتخاب بیان کنید تا از جر و بحث اجتناب کنید. «الان بیداری می شوی یا ۵ دقیقه دیگر؟» به جای «پاشو، تنبل، مدرسه ات دیر شد»

بحث خواهر و برادرها

فرزندانم مدام سر مسائل جزئی با هم بحث می کنند، از داد زدن و فریاد کشیدن و تهدید کردن خسته شده ام.

راه حل ها

۱. فراموش نکنید در تمام خانواده های دنیا، دعواهای کوچولو، بسیار طبیعی است. اغلب بحث ها بر سر مسائل جزئی است و اگر شما مداخله نکنید و نادیده بگیرید، آن ها خودشان مشکل را حل می کنند.

۲. طبیعی است وقتی بچه ها دعوا می کنند، این مسأله نه تنها ما را عصبی می کند، بلکه قلبمان را نیز جریحه دار می سازد. مهم ترین توصیه ای که می توانم به شما بکنم این است که آرامش خود را حفظ کنید، منطقی باشید و به بحث و جدل فرزندانتان به صورتی واقع گرایانه نگاه کنید. حواستان باشد اگر بچه ها تماشاگری داشته باشند، طولانی تر و با صدایی بلندتر با هم دعوا می کنند. زیرا امیدوارند که شما قدم پیش گذاشته و مشکل را حل کنید. پس وساطت نکنید . دنبال مقصر نگردید. به مرور زمان آن ها یاد می گیرند چگونه بحث هایشان را حل و فصل کنند.

۳. سعی کنید علت اصلی بگو مگوهای فرزندانتان را پیدا کنید و در یافتن راه حل به آن ها کمک کنید. آیا بحث آن ها سر این است که چه کسی در کدام قسمت خودرو یا میز بنشیند؟ می توانید صندلی خاصی را به هر شخص اختصاص بدهید و برنامه را به طور چرخشی تغییر دهید. اگر بر سر تماشای تلویزیون یا رایانه با هم بحث می کنند، برنامه زمانی برای استفاده آن ها تهیه کنید.

۴. به فرزندانتان بیاموزید چگونه با هم مذاکره کرده و به توافق برسند. به آن ها آموزش دهید داشتن اختلاف نظر با هم طبیعی است، گاهی لازم است برای پایان دادن به بحث و جدل، مسائل را شوخی تلقی کنید و حواس آن ها را به کار دیگری مشغول کنید.

۵. اگر دعوای بچه ها فیزیکی شد، فوراً آن ها را از هم جدا کنید و مجازاتی را که خودتان صلاح می دانید اعمال کنید. می توانید آن دو را وادارید تا با فاصله از هم بنشینند یا تا یک ساعت با هم بازی نکنند.

۶. سعی کنید اوقاتی را بیابید که فرزندانتان رفتاری مناسب با هم دارند، با توجه مثبت، آن ها را به ادامه این کار تشویق کنید. وقتی فرزندانتان بدون دعوا با هم بازی می کنند، به آن ها بی توجهی نکنید و چنین تحسینی را به کار ببرید: «خوشحالم که از بازی با هم لذت می برید». وقتی همه چیز خوب پیش می رود، توجه مثبت شما آن ها را تشویق می کند تا رفتار مثبت شان را ادامه دهند.

نافرمانی و بی اعتنایی

فرزندم گاهی بسیار گستاخانه رفتار می کند. گاهی باید او را چند بار صدا بزنم تا جواب بدهد و گاهی در حضوردیگران با لحن بدی از خواسته های من سرپیچی می کند. این رفتارش مرا ناراحت و خجالت زده می کند و مجبور می شوم بر سر او فریاد بزنم.

راه حل ها

۱. شما تنها کسی نیستید که با چنین مشکلی رو به رو هستید. بارها شاهد بوده ام والدین در مواجهه با رفتار گستاخانه فرزندشان، از کوره در رفته و فریاد می زنند و حرف هایی بر زبان می آورند که معمولاً نمی گویند. در این قبیل مواقع خدا را شکر می کنم که من در آن لحظه در این وضعیت قرار ندارم. اولین قدم این است که بر قضاوت ها ونظر دیگران در مورد خودتان و فرزندتان متمرکز نشوید. به جای این کار آزاردهنده، به رفتار واقعی فرزندتان توجه کنید.

۲. واقعاً چرا فرزندتان این‌گونه رفتار می کند؟ آیا شما در برابر جمع او را خجالت زده کردید، آیا بر سر او فریاد زدید؟ بیشتر فکر کنید. شاید نیاز دارد به این‌که دیده شود. فرصت هایی برایش ایجاد کنید تا توانایی هایش را نشان دهد و به این ترتیب احساس استقلال و عزت نفس پیدا کند.

۳. در مورد توقعات خود واقعگرا باشید. با فرزندتان در مورد خواسته ها و توقعات خود حرف بزنید. اگر توقعات شما از قبل مشخص باشد، احتمال بیشتری دارد که فرزندتان بر اساس خواسته هایتان عمل کند.

۴. فرصت هایی منظم برای فرزندتان ایجاد کنید تا در مورد احساسات و چیزهایی که در زندگی اش مهم هستند با شما صحبت کند.

۵. بچه ها از طریق تجربه می آموزند. وقتی بارها صدایش می کنید و او تا زمانی که دلش نخواهد پاسخی مناسب نمی دهد، در واقع به او می آموزید که به شما بی توجهی کند. به جای این که از راه دور فریاد بزنید، به طرفش بروید، دستش را بگیرید و با لحنی قاطع بدون عصبانیت بگویید: « وقتی صدایت می زنم، توقع دارم بیایی».

۶. انتقال از فعالیتی به فعالیت دیگر برای بچه ها سخت است. اگر فرزندتان مشغول بازی یا تماشای فیلم مورد علاقه اش می باشد، طبیعی است که به خواسته شما که رفتن به سر میز شام است واکنش منفی نشان بدهد. علاقه او به بازی را تصدیق کنید و به جای این که فریاد بزنید از او بخواهید: « ۵ دقیقه دیگر سر میز شام باشی» بعد بگویید: «۲ دقیقه دیگر» و بعد یک دقیقه صبر کنید. اگر واکنش نشان نداد، نزد او بروید، دستش را بگیرید و بگویید: « وقتی صدایت می کنم، توقع دارم بیایی». جنگ قدرت راه نیندازید. او قصد آزار شما را ندارد.

عدم همکاری

فرزندم به حرف من گوش نمی دهد. چطور می توانم کاری کنم که او کمی در کارهای خانه به من کمک کند؟ من همیشه مجبورم غر بزنم و حرفم را تکرار کنم.

راه حل ها

۱. این موضوع، شکایت اصلی اکثر والدین است. پس نگران نباشید. برای تغییر رفتار فرزندتان و تشویق او به همکاری، به تمرین، صبر و پشتکار نیاز دارید.

۲. کودکان مانند هواسنج هستند که هر تغییری بر آنان اثر می گذارد. اگر فعالیت های کودکان با مهربانی، گرمی و شوخی بزرگترها توأم شود، کارها برای آنان به صورت سرگرمی و تفریح در می آید. مثلاً هنگامی که به کودک

گفته شود حالا که مامان دستش بند است، این چند تا اسباب بازی را جمع کن، احساس می کند که بدون کمک او کارها تمام نمی شود. وقتی پدر در حال تعمیر یکی از وسایل خانه است و از بچه تقاضا می کند وسیله ای برایش بیاورد، یا هنگامی که مادر در حال جارو کردن به فرزندش اجازه می دهد دکمه خاموش و روشن جارو را فشار دهد، اغلب قلب کودک از هیجان به تپش می افتد.

۲. یادتان باشد کودکان نیاز ندارند کنترل شوند، آن ها آدم آهنی نیستند که مرتب کنترلشان کنیم. به آن ها اجازه دهید برخی از کارهایشان را تحت اختیار و کنترل داشته باشند در این صورت حس ارزشمندی و با کفایت بودنشان افزایش یافته و احساس مسئولیت شان تکامل می یابد.

۳. کودک را دعوت کنید تا در حل مشکل شرکت کند. مثلاً بگویید: «فکر می کنی برای مرتب کردن اتاقت، چه کار می شود کرد؟» یا «خودت یک نگاهی به این اتاق بکن، به نظر تو نامرتب نیست؟» نگویید «چه بچه بی نظمی، تا اتاقت را تمیز نکنی، از تلویزیون خبری نیست» بعد هم او را تشویق کنید: « اتاقت را خوب مرتب کرده ای؟»

۴. به فرزندتان حق انتخاب بدهید: «اول لباس هایت را مرتب می کنی یا تکالیفت را انجام می دهی؟»، «دوست داری ساعت ۸ شروع کنی یا ۸:۳۰؟». اگر از انتخاب اجتناب کرد، خودتان برایش انتخاب کنید.

۵. در مورد بچه های کوچک تر بهتر است خواسته تان را واضح بگویید و زیاد حرف نزده و سخنرانی نکنید. اگر وقت صرف غذا فرارسیده و او هنوز دارد بازی می کند، آهسته او را بغل کرده و در حالی که درباره موضوعی جذاب با او حرف می زنید او را سر سفره ببرید.

۶. از روش «وقتی/ بعد» استفاده کنید. مثلاً بگویید: «وقتی تکالیفت را تمام کردی، می توانی بازی کامپیوتری جدیدت را انجام دهی». با استفاده از این روش، فرزندتان متوجه ترتیب و اولویت کارهایش می شود.

۷. بعضی از والدین برای پرهیز از برخورد با فرزند خود، تمام مسئولیت ها را شخصاً بر عهده می گیرند. سعی کنید وقتی وظیفه ای را به فرزندتان محول کردید، بعد از آن که مطمئن شدید او وظیفه اش را درک کرده، دوباره تذکر ندهید. هنگامی که والدین مسئولیت یادآوری کارهای کودک را تقبل می کنند، او دیگر خود را مسئول به یادآوردن آن ها نمی داند. وقتی وظیفه اش را انجام نمی دهد، می گوید: «خوب، شما یادم نیاوردید» یا «شما به من نگفتید». توجه داشته‌باشید هیچ کودکی «بی‌مسئولیت» به دنیا نمی‌آید. کودکانی لوس می‌شوند که مسئولیت‌های مهمی بر عهده‌شان نیست.

بی علاقگی به مراسم اجتماعی

وقتی به میهمانی یا مراسمی دعوت می شویم، فرزندم تمایلی به رفتن نشان نمی دهد. گاهی مجبور می شویم او را به زور با خود ببریم و این احساس که نظرم را بر او تحمیل کرده ام، به شدت آزارم می دهد.

راه حل ها

۱. به عقیده من، بیشتر والدین تمایل دارند، رفتار فرزندشان را تعمیم دهند. برای بچه های زیر هفت سال حضور در میهمانی های رسمی

ناراحت کننده است و این مرحله گذراست. در مورد بچه های بزرگ تر ارزیابی کنید، ببینید آیا فرزندتان یکی دو میهمانی را رد می کند و یا همه دعوت ها را رد می کند.

۲. اگر یکی دو میهمانی را رد می کند، احتمالاً دلایل قانع کننده ای برای عدم شرکت در آن میهمانی خاص دارد. شاید با میزبان ارتباط خوبی ندارد و یا شاید برنامه ریزی بهتری برای آن زمان دارد، در این صورت اصرار نکنید و برای عقیده اش احترام قائل شوید.

۳. اگر فرزندتان همه دعوت ها را رد می کند، سعی کنید موضوع اصلی نهفته در پس این تصمیم را کشف کنید؟ آیا خجالتی است؟ آیا او از شخص خاصی می ترسد؟ آیا تجربه ای ناخوشایند دارد؟ آیا نگران لباس و ظاهرش است؟ با گفتگوی صمیمانه و پذیرش احساسش می توانید کمکش کنید.

۴. گاهی علت عدم علاقه فرزندان به مراسم، برخورد بسیار جدی و سختگیرانه والدین است. قبل از رفتن به میهمانی خیلی نگران هستید. مرتب به او تذکر می دهید. مراقب کوچک ترین کارهایش هستید و مرتب امر و نهی می کنید. او دقیقاً زیر ذره بین شماست و اجازه ندارد از کنار شما تکان بخورد. خودتان را بگذارید جای او، حاضرید چنین شرایطی را تحمل کنید؟

۵. قبل از رفتن به میهمانی خواسته های خود را به او بگویید و در میهمانی اگر خطایی از او سر زد در جمع او را سرزنش نکنید. او را به مکانی خلوت ببرید و با او صحبت کنید. به او توهین نکنید. جملاتی مختصر در مورد کار مورد نظرتان مطرح کنید. فقط اشتباهش را تذکر ندهید بلکه دستورالعمل های مشخصی در مورد رفتارهایی که می خواهید انجام دهد، به او بدهید.

۶. تحقیقات نشان داده، روابط اجتماعی می توانند مانند سپری در مقابل استرس عمل کند. برای همین در دین اسلام نیز توصیه شده که بسیاری از آیین ها و مراسم مذهبی در جمع و به صورت گروهی انجام شود. بهتر است شما نیز به فرزند خود کمک کنید ارتباطات اجتماعی داشته باشد و آن را گسترش دهد. سعی کنید علاوه بر ارتباطات فامیلی و خانوادگی و دوستان و آشنایان در انجمن های دولتی و غیر دولتی، مؤسسات خیریه و ... نیز شرکت کنید.

رفتار نامناسب در میهمانی

هر بار که با فرزندم به میهمانی می روم، متوجه می شوم در تربیت او کوتاهی کرده ام. رفتارش مایه خجالت و سرشکستگی است. در جمع بسیار گستاخ و بی ادب می شود.

راه حل ها

۱. رفتار بد فرزندتان به هر اندازه که ناراحت کننده است، از سرزنش او در برابر دیگران بپرهیزید. او را به مکان خلوتی برده و خیلی خونسرد، رفتار درستی را که انتظار دارید به او یادآوری کنید. تحقیر کردن و کتک زدن چاره کار نیست. به او نشان دهید هنوز هم دوستش دارید اما از رفتارش ناراضی هستید. با این کار او رغبت بیشتری برای تغییرات مثبت پیدا می کند.

۲. بسیاری از بچه ها برای جلب توجه این کارها را انجام می دهند چون شما احتمالاً در میهمانی شدیداً مشغولید و او را نادیده گرفته اید. بعضی بچه ها وقتی زمان خوابشان فرا می رسد، یا به هنگام خستگی و گرسنگی چنین واکنش هایی نشان می دهند پس مراقب این مسأله باشید.

۳. قبل از شرکت در میهمانی، رفتارهایی را که از فرزندتان توقع دارید، به صورت مختصر به او بگویید. به جای آموزش این که چه کاری را انجام ندهد، بهتر است بگویید باید چه کاری را انجام دهند. به جای گفتن «بی ادبی نکنی» می توانید بگویید: «وقتی از تو چیزی پرسیدند، مؤدبانه این است که در جوابشان چیزی بگویی» و به جای گفتن «می خواهم بچه‌ی مؤدبی باشی» که جمله ای مبهم و بی فایده است، کاملاً مشخص صحبت کنید: « می دانم از دیدن پسر عمویت خوشحالی. اما مبل برای نشستن است نه پریدن».

۴. گاهی اوقات توقعات بچه ها با آن‌چه در واقعیت وجود دارد، هماهنگ نیست. فرزندتان خودش را برای دیدن شخصی یا خوردن غذایی خاص یا انجام فعالیتی خاص آماده کرده، اما در میهمانی متوجه می شود، آن شخص حضور ندارد، غذا چیز دیگری است و امکان انجام آن فعالیت فراهم نیست در این صورت شروع به بد رفتاری می کند. شاید بهتر باشد چند دقیقه ای او را از جمع دور کنید و به محلی آرام مثل بالکن یا حیاط بروید. به او کمک کنید تا بر اتفاقات خوشایند متمرکز شود. یک لیوان آب به او بدهید، او را در آغوش بگیرید و در حالی که دستش را در دست گرفته اید، به اتاق بازگردید. مطمئناً او انرژی مثبت فراوانی برای رفتار بهتر دریافت کرده است.

۵. نگران قضاوت های دیگران نباشید. احتمالاً آن ها هم در شرایط مشابه قرار گرفته اند. این موارد را فرصتی بدانید برای آموزش و به جای سرزنش فرزندتان، رفتار درست را به او آموزش بدهید.

۶. اگر بدرفتاری های فرزندتان ادامه یافت، سعی کنید سر او را به انجام کاری گرم کنید: یک بازی جالب با سایر بچه ها، تماشای کارتونی جالب و یا حتی کمک برای تزئین سالاد و ... . و اگر باز هم بدرفتاری ادامه یافت، بهتر است از میزبان عذرخواهی کرده و میهمانی را ترک کنید. با او بحث نکنید، چون احتمالا در حالتی نیست که متوجه خطای خود باشد.

۷. اگر چند بار بدرفتاری فرزندتان تکرارشد، دفعه بعد که به میهمانی می روید او را با خود نبرید. به او بگویید چون رفتار مناسبی نداشته باید در خانه (نزد پرستار یا یکی از اقوام) بماند. احتمالاً در رفتارش تجدید نظر خواهد کرد.

مسخره کردن دیگران

فرزندم این اواخر عادت بدی پیدا کرده است. او مدام خواهرش و دوستانش و حتی گاهی ما را دست می اندازد و گاهی لقب های زشتی به بقیه می دهد. اگر بفهمد خواهرش به چیزی حساس است، مدام سعی می کند تا به او گیر بدهد.

راه حل ها

۱. اذیت کردن سلاح مناسب بچه هاست تا از آن برای جلب توجه، ایجاد احساس قدرت و برتری یا صدمه زدن به طرف مقابل، آن هم بدون بر جای گذاشتن زخم های قابل مشاهده استفاده کنند. اولین قدم برای اصلاح رفتار فرزندتان این است که در حضور دیگران، با سرزنش یا سخنرانی

او را خجالت زده نکنید. فوراً حرف او را قطع کنید و او را برای گفت و گوی خصوصی به کناری ببرید. به صورت کاملاً مشخص موضع خود را در مورد این مسأله بیان کرده و محدودیت هایی خاص تعیین کنید.

۲. بسیاری از بچه ها وقتی عصبانی یا ناراحت می شوند، به دیگران لقب می دهند. به فرزندتان یاد بدهید که وقتی عصبانی است به جای این حرف ها، چه چیزهایی بگوید. روش های غلبه بر خشم را می توانید به او آموزش دهید، مثل مذاکره کردن، دور شدن از شخص مخاطب و ... .

۳. فرزندتان را با دیگران مقایسه نکنید. مقایسه کردن سبب ایجاد حسادت و خصومت در رفتار فرزندتان می شود و او برای تلافی، شروع به بدرفتاری با بقیه می کند.

۴. مراقب رفتار خودتان باشید.بعضی از بزرگسالان، بچه‌ها را اذیت‌می‌کنند و این را کاری سرگرم کننده می دانند. بچه ها نسبت به مسائلی که دیگران به ویژه والدینشان در مورد آن ها سر به سرشان می گذارند، حساس هستند. آن ها ممکن است بخندند و طوری رفتار کنند که گویا از این سر به سر گذاشتن بزرگسالان لذت می برند، اما در واقع احساساتشان جریحه دار شده و عزت نفسشان پایین آمده است. بچه های خانواده، از رفتارهای والدین الگوبرداری می کنند و به همان صورت که اذیت شده اند، دیگران را اذیت می کنند.

مورد اذیت قرار گرفتن

دوستان فرزندم او را دست می اندازند و مسخره اش می کنند. گاهی شنیده ام با لقب های زشتی او را صدا می کنند. این کار واقعاً اذیتم می کند. دلم می خواهد فرزندم بتواند از خودش دفاع کند.

راه حل ها

۱. اولین قدم برای داشتن فرزندی که بتواند از خودش دفاع کند، آموزش مهارت های جرأت مندی به اوست. به او آموزش دهید که سکوت در برابر تهدید، همیشه نتیجه بدتری دارد. به او بگویید سکوت نکند. سکوت خشونت را افزایش می دهد. در عوض قاطعانه با فردی که مسخره اش می کند برخورد کند.

۲. گاهی ریشه یابی موضوع می تواند کمکتان کند. منفعل بودن و نداشتن قدرت دفاع صفات کلی هستند که به کودک نسبت داده می شوند اما لازم است شما به عنوان والد ابتدا این مسائل را به صورت مشخص و واضح برای خود تعریف کنید تا انتظاراتتان و تعاریفتان از این صفات و رفتارها مشخص شود تا بتوانید مقایسه کنید انتظاراتتان چقدر واقع بینانه و معقول است. در قدم بعدی سعی کنید به جای تفسیر رفتار فرزندتان بکوشید تا رفتارها را آن گونه که هستند توصیف کنید. با توصیف رفتارها و صفات کودک می توان برنامه ریزی نمود و رفتار او را اصلاح کرد.

۳. گاهی نداشتن توانایی برقراری ارتباط و نقص در مهارت های اجتماعی می تواند سبب مشکلاتی مثل ترس و انفعال شود. چنانچه بچه ها بتوانند به

شیوه مؤثرتری با همسالان و بزرگسالان رابطه برقرار نمایند و از مهارت های اجتماعی مناسب سن خود برخوردار باشند، در جمع دیگران به صورتی فعال و پویا ظاهر می شوند و به دیگران اجازه نمی دهند که آن ها را دست بیندازند.

حاضر جوابی

فرزندم خیلی حاضر جواب است. او همیشه برای همه حرف های ما جوابی در آستین دارد. گاهی حاضر جوابی اش، بسیار گستاخانه به نظر می رسد و دیگران را می رنجاند.

راه حل ها

۱. خوشحال باشید! فرزندتان طبق نظریه گاردنر، از هوش کلامی بالایی برخوردار است. حاضر جوابی مهارتی است که سبب می شود فرزندتان یک مکالمه را به نفع خود تمام کند. چیزی که اهمیت دارد این است که به او یاد بدهید جملاتش را مؤدبانه بیان کند. می گویند یکی از حاضر جواب های تاریخ، وینستون چرچیل بوده است.

۲. به فرزندتان آموزش دهید از حاضر جوابی اش در مواقع مثبت استفاده کند. احتمالاً داستان خسرو را شنیده اید که چگونه در مقابل فرهاد کوهکن تسلیم شد و «به یاران گفت کز خاکی و آبی / ندیدم کس بدین حاضر جوابی».

۳. بچه های برونگرا حاضر جواب ترند. قصد اکثر بچه ها از حاضر جوابی جلب توجه سایرین است. اگر این عادتش خیلی آزارتان می دهد، برای مقابله با آن بهتر است با همسرتان هماهنگ عمل کنید. یکی از اهرم های قدرتمند در دست شما «توجه» است. تجربه نشان داده بچه ها توجه منفی را به بی توجهی ترجیح می دهند. مدتی بی توجهی و بی اعتنایی به او سبب می شود دست از این کار بردارد.

۴. جلسات خانوادگی تشکیل دهید و با بقیه در مورد قوانین خانه به توافق برسید. بهتر است قوانین عادلانه وضع کنید اما در اجرای همان قوانین عادلانه، سخت گیر و جدی باشید. مثلاً در ازای حاضر جوابی و گستاخی، وی را از کار مورد علاقه اش محروم کنید.

۵. بجای استفاده از پیام «تو» (مثلاً، خیلی بی تربیتی، ساکت شو! پررو! احترام بزرگ تر را نگه دار!) از پیام «من» استفاده کنید (مثلاً، این طرز حرف زدنت را نمی پسندم. وقتی چنین حرف هایی را می شنوم، احساس بدی به من دست می دهد.» استفاده کنیم. چون استفاده از پیام «تو» سبب مقاومت و دلخوری می شود.

۶. کمتر حرف بزنید و بیشتر عمل کنید. بچه ها از اعمال و رفتار ما بیشتر چیز یاد می گیرند تا از حرف های ما. او را به رفتارهای مؤدبانه تشویق کنید، وقتی پاسخ مؤدبانه ای به دیگران داد، از او قدردانی کنید.

حرف های زشت

فرزندم حرف های زشتی بر زبان می آورد، گاهی ناسزاهایی به زبان می‌آورد که از خجالت زبانم بند می‌آید.

راه حل ها

۱. برخی والدین بعد از شنیدن حرف های نامناسب فرزندشان چنان آشفته می شوند که شروع به ناسزا گفتن و تهدیدهای غیر قابل اجرا می کنند. «دیگه مادرت نیستم، از این خونه می‌رم! دیگه حق نداری تلویزیون نگاه کنی» خوب معلوم است که وقتی حالتان جا آمد، هیچکدام از این کارها را انجام نمی دهید. پس بهتر است با آرامش پیامد قابل اجرا و محدودی را اعلام کنید.

۲. اگر غفلت کردید و ناسزایی از دهانتان خارج شد، به آرامی توضیح دهید که اشتباه کردید. سپس منظور خود را با زبانی مناسب تر دوباره بیان کنید.

۳. در برخی برنامه های تلویزیونی و یا فیلم های سینمایی، ناسزاها و رفتارهای گستاخانه به نمایش داده می شود. از آن جا که در کودکان و نوجوانان میل زیادی به تقلید وجود دارد بهتر است بعد از خاتمه فیلم با لحنی قاطع اما آرام، ارزش های حاکم بر خانواده را گوشزد کنید و بگویید که به کار بردن این جملات و رفتارها مجاز نیست.

۴. به عنوان پدر و مادر در خانه و اماکن عمومی آوردن کلمات غیر مجاز را ممنوع کنید. وقتی فرزندتان ناسزایی را به زبان آورد، بلافاصله آن را به فهرست کلمات غیر مجاز اضافه و کلمه جایگزین مناسبی پیدا کنید.

۵. وقتی فرزندتان برای نخستین بار کلمه نادرستی را تلفظ کرد، به او بگویید: «در خانه ما از این کلمه ها استفاده نمی شود.» یادتان باشد بچه ها خیلی سریع کلمات را فرا می گیرند، حتی اگر در خانه چنین حرف هایی را نشنود، فردا در اجتماع می شنود. مهم این است که به او یاد بدهیم از این کلمات استفاده نکند. برایش توضیح دهید که ناسزاگویی کاری زشت و غیر قابل قبول است.

۶. وقتی فرزندتان کلمه زشتی را به کار برد با لحن عصبی و شگفت زده نگویید «چی گفتی؟» چون معمولاً جواب خواهد داد: «هیچی» بعد مجبور خواهید شد بگویید «نشنیدی چی گفتم؟» و بعد یک مجادله بی نتیجه در خواهد گرفت. بنابراین مستقیماً به جمله یا رفتار گستاخانه او اشاره کرده و احساس خود را از شنیدن آن بیان کنید.

قطع کردن حرف دیگران

فرزندم مدام وسط حرف دیگران می پرد و در هر بحثی مداخله می کند.

راه حل ها

۱. قطع کردن حرف دیگران عادت ناخوشایندی است. بچه ها با این خصوصیت رفتاری متولد نمی شوند. آن ها به این رفتارها ادامه می دهند چون به آن چه می خواهند می رسند، مگر این که به موقع مداخله کرده و به او نشان دهید این رفتار فایده ای نداشته و تنها باعث بدتر شدن شرایط می شود و او را به رفتار قابل قبول تر تشویق کنید.

۲. اول بررسی کنید ببینید آیا فرزندتان در مورد مسائلی حرفتان را قطع می کند که می تواند و باید صبر کند یا خیر؟ بچه‌ها معمولاً آنقدر روی نیازهای خود متمرکز می شوند که واقعاً متوجه این مسأله نیستند که کارشان گستاخانه است. به آن ها یاد بدهید منتظر وقفه ای در گفتگو باشند و وقتی این کار را انجام دادند به صورتی مثبت پاسخ دهید.

۲. به فرزندتان بگویید وقتی در حال صحبت با بزرگسال دیگری هستید، او باید به طرف شما بیاید و به آرامی بازویتان را فشار دهد، بعد شما دست او را فشار دهید به نشانه این که شما می دانید او آنجاست و تا یک دقیقه دیگر با او صحبت خواهید کرد. ابتدا نسبتاً سریع به او پاسخ دهید به طوری که او موفقیت این روش را ببینند. با گذشت زمان می توانید مدت انتظار برای پاسخ را طولانی تر کنید، ولی هر چند دقیقه یک بار دستش را بفشارید تا به او یادآوری کنید که درخواستش را به خاطر دارید.

۳. مکث کنید، به چشمان فرزندتان نگاه کنید و بگویید «یک دقیقه دیگر با تو خواهم بود» بعد چهره تان، بدنتان و توجهتان را از او برگردانید. سعی نکنید بارها از او بخواهید تا صبر کند. اگر فرزندتان باز هم حرفتان را قطع کرد، همراه شخصی که با او صحبت می کنید، از آن جا دور شوید.

۴. رفتارهای خوب فرزندتان را هنگامی که می گوید: «ببخشید» و فقط به دلایل موجهی حرف شما را قطع می کند، تحسین کنید.

شوخی نامناسب

فرزندم جوک هایی نامناسب می گوید و شوخی های بی ادبانه می کند. رفتارش خیلی آزار دهنده شده و مرتب اسباب شرمندگی مرا فراهم می سازد.

راه حل ها

۱. خندیدن به حرف های کودک سبب می شود وی برای خنداندن دیگران به این کار ادامه دهد. این کار را انجام می دهد تا همچنان واکنش های مثبتی دریافت کند. سپس اولین قدم این است که بعد از یک شوخی نابجا، به او اعتنا نکنید.

۲. واکنش های شدید به شوخی های نامناسب او نشان ندهید. این کار هم شاید آن توجهی را که فرزندتان می خواهد به او می دهد. پاسخ مناسب تر این است که با بی علاقگی و نارضایتی به فرزندتان نگاه کنید و چنین عبارتی را بیان کنید: «نمی توانم تصور کنم چرا دیگران فکر می کنند این حرف تو خنده دار است.» اگر فرزندتان با این جمله احساس خجالت کند، ممکن نیست رفتارش را تکرار کند.

۳. معمولاً بچه‌ها الگوبرداری می کنند، از برنامه‌های تلویزیون و فیلم هایی که تماشا می کنند و یا بعضی اعضای فامیل یا دوستان. شما نمی توانید فرزندتان را از شنیدن چنین چیزهایی باز دارید؛ در عوض می توانید احساس خود را در مورد آن چه که می شنوید با او مطرح کنید. در مورد ارزش های خانواده خود صحبت کرده و مشخص کنید که چه چیزهایی در خانواده تان قابل قبول است.

نزاع والدین

اخیراً من و همسرم مرتب بگو مگو می کنیم.

نگران فرزندم هستم.

راه حل ها

۱. درگیری به هر علتی که باشد اثرات بدی بر فرزندانتان می گذارد، زیرا که حقوق و امنیت او را به خطر انداخته و به زندگی حال و آینده اش لطمه وارد خواهد کرد. اختلاف و درگیری های زوجین از نوع مسائلی نیستند که غیر قابل حل باشند و در این زمینه نتوان کاری کرد، سعی کنید ریشه های اختلاف را بیابید و اگر ناسازگاری شما زیاد است به مشاور مراجعه کنید.

۲. چیزی که مهم است شیوه مدیریت اختلاف است. اگر ذهن شما به مشکلات خودتان مشغول باشد، وقت و توجه کمتری به فرزندانتان خواهید داشت. شاید تعجب کنید اما عقیده بر این است که لازم نیست اختلافات زناشویی را از فرزندانمان پنهان کنیم. این ها بخشی از زندگی روزمره زناشویی هستند. اگر کودکان هرگز شاهد خشمگین شدن بزرگسالان نسبت به یکدیگر، اختلاف نظر و سپس حل اختلاف هایشان نباشند، درس بسیار مهمی که می تواند موجب هوش هیجانی در آن ها شود را از دست خواهند داد.

۳. از چهار عاملی که موجب تخریب زندگی زناشویی و لطمه به فرزندانتان می شود بپرهیزید: ۱. انتقاد ناسالم که با گله کردن متفاوت است. گله کردن در مورد رفتار خاص است اما انتقاد ناسالم به ویژگی های شخصیتی فرد است. مثلاً نگویید «خیلی خودخواهی، چطور می توانی این قدر خرج

لباس کنی وقتی این همه قسط داریم» در عوض بگویید: «وقتی پول زیادی برای لباس خریدن می کنی، نگران وضعیت مالی مون می شم». ۲. تحقیر کردن که ناشی از احساس بیزاری و تلافی کردن است. ۳. حالت تدافعی داشتن. تدافعی بودن همیشه مشکلات بزرگی در زندگی زناشویی به بار می آورد زیرا وقتی همسران فکر کنند تحت فشار قرار گرفته اند به حرف های یکدیگر گوش نمی دهند. ۴. ممانعت از بحث و گفتگو. عدم بحث و گفتگو باعث انباشته شدن مشکلات و ایجاد مسائل ثانویه می شود.

۴. برای مدیریت ناسازگاری زناشویی، کودکان را وسیله ای برای حمله به همسر یا دفاع از خود قرار ندهید، و اجازه ندهید فرزندتان نقش واسطه را به خود بگیرد. کودکان نیازمند عشق و حمایت پدر و مادر هستند. وقتی پدر یا مادری کودک را درگیر مشکلات با همسرش می کند تا دیگری را آزار دهد، بازنده این بازی کسی جز کودک نیست.

۵. توصیه من به شما و والدینی که اختلاف طولانی مدت با همسرشان دارند این است که رابطه زناشویی را از زندگی خانوادگی شان جدا کنند. منظور من این است که آنان باید در ذهن خود نقش والد بودن را، از همسری کینه توز بودن جدا کنند. بنابراین، آنان در نقش پدر یا مادر باید همه تلاش خود را به کار گیرند تا در کودک احساس امنیت و دوست داشته شدن از سوی آن ها به وجود آید. حتی اگر این امر به معنای تسلیم شدن در برابر همسر باشد. در صورت امکان به فرزندتان بگویید اختلاف نظر بین مامان و بابا برای حل کردن تفاوت هاست و هر دوی شما برای رسیدن به راه حل تلاش می کنید.

۶. پدر یا مادر نباید از کودک بخواهند اطلاعات مهم را به والد دیگر ندهد. این الگویی برای فریب کاری است و به کودک ثابت می کند شما قابل اعتماد

نیستید. او نیاز دارد تا بدون ترس از احساس خیانت به اعتماد یکی از والدین، با آن ها صحبت کند. خواهش از کودک برای رازداری آسیب زاست.

۷. وقتی اختلاف حل می شود به کودک بگویید. همان طور که کودک با مشاهده بحث والدینش آشفته می‌شود، با فهمیدن این که مامان و بابا مشکل را حل کرده اند آرام می شود. وقتی بچه ها شاهد معذرت خواهی بزرگسالان یا تلاش برای سازش هستند، واکنش مثبت بیشتری نشان می دهند.

۸. شبکه ای از حمایت هیجانی برای فرزندتان به وجود آورید. نگذارید احساس تنهایی کنند و طعمه تأثیرات آسیب زا شوند. همه تلاش خود را برای اطمینان از این‌که بزرگسالانی قابل اعتماد اطراف فرزندانتان وجود دارند را انجام دهید- دبیران، آموزگاران، خاله، عمه،دایی، عمو، همسایه، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ ها و والدین دوستان - افرادی که او بتواند برای حمایت به سراغ آن ها برود.

۹. به فرزندتان اطمینان دهید که او به هیچ وجه مقصر نیست. به او فرصت دهید تا از ترس هایش با شما سخن بگوید. شاید نگران است که شما از هم جدا بشوید و نتواند یکی از شما را ببیند. به او اطمینان دهید که هر دوی شما دوستش دارید و به او اهمیت می دهید. اگر می توانید به او اطمینان دهید که با وجود مشکلات، قصد طلاق ندارید. از سوی دیگر شاید واقعاً قصد جدایی دارید، در این صورت به او اطمینان دهید که او مقصر نیست و مسئول حل مشکل هم نیست. بگویید سعی می کنید بهترین راه حل را برای همه افراد خانواده پیدا کنید.

ناپدری یا نامادری بودن

به تازگی می خواهم با مردی ازدواج کنم که دارای دو فرزند است. چه کنم تا آن ها مرا بپذیرند؟

راه حل ها

۱. شما مسئولیتی سنگین و با ارزش را به دوش می گیرید و در این راه باید صبور و قوی باشید. فرزندانی که شما عهده دار نگهداری آن ها می شوید چه مادر خود را از دست داده باشند و چه از او جدا زندگی کنند، در هر دو صورت در شرایط استرس زایی به سر می برند. ازدواج دوباره والدین برای فرزندان، ایجاد اضطراب می کند چون هنوز مطمئن نیستند حضور فرد جدید برای رابطه آنان با پدر و مادر خونی آن ها چه معنایی دارد.

۲. اولین قدم برای شما این است که احساسات آن ها را بپذیرید و به آن ها فرصت بدهید. سعی کنید رابطه عاطفی خوبی با آن ها برقرار کنید.

۳. به آن ها بگویید که قصد ندارید جای مادرشان را بگیرید. اگر مادرشان جدا شده، به آن ها توضیح دهید که مادرشان هنوز هم آن ها را دوست دارد و برای بهبود وضعیت جدا شده و سعی کنید از مادرشان بدگویی نکنید. بگذارید شما را با اسم کوچکتان صدا بزنند و مجبورشان نکنید شما را «مامان» صدا کنند.

۴. گفتن این موضوع که باید بین مادر و نامادری یکی را انتخاب کنند اشتباهی بزرگ است. به بچه ها فرصت دهید به دیدن مادرشان بروند و با توجیه این‌که «هوایی» می شوند آن ها را از حق طبیعی خود محروم نکنید.

وقتی فرزندان بتوانند هم با پدر و هم با مادر خونی خود ارتباطی منظم داشته باشند نسبت به ازدواج دوباره والدین عملکرد بهتری خواهند داشت.

۵. خیلی طبیعی رفتار کنید. شاید به نظرتان بچه ها عادت های زیاد خوبی ندارند، به خصوص در روابط با پدر یا مادرشان. سخت نگیرید. روش های تربیتی متفاوتند و زمان زیادی لازم است تا اوضاع آنطور شود که می خواهید.

۶. او را وادار نکنید شما را دوست داشته باشد. تا جایی که می توانید با او خوب باشید و سازش کنید. سعی کنید دوستانه رفتار کنید. هر انسان جدیدی را که می شناسیم، فرصتی است برای پیدا کردن افکار متفاوت و غنی شدن ذهنمان. چرا این انسان، فرزندان فرد مورد علاقه مان نباشد؟

۷. به آن ها توضیح دهید که می خواهید دوستشان باشید. از آن ها بخواهید هر وقت ناراحت یا عصبانی بودند به شما بگویند. پذیرش موقعیت جدید کار سختی است اما باید تلاش کنید تا مطمئن شوید که آن ها راضی و خشنودند.

۸. از همسرتان بخواهید به فرزندانش اطمینان دهد که دوستشان دارد و کاری نمی کند که صدمه ببینند. او باید به فرزندانش ثابت کند هر اتفاقی هم بیفتد باز آن ها را دوست دارد. او باید از آن ها تعریف کند. شاید لازم باشد این کار را بارها و بارها تکرار کند.

فوت پدر

بعد از فوت همسرم، خیلی نگران فرزندم هستم. نمی خواهم در زندگی کمبود حس کند. او خیلی غمگین و تنهاست. نگرانم در نبود پدر فرزند ضعیفی بار بیاید.

راه حل ها

۱. واقعاً متأسفم و می دانم مراحل بسیار سختی را می گذرانید. روحیه شما خیلی مهم است. گاهی احساس تنهایی، اندوه و محدودیت می کنید، اگر مشکل مالی هم داشته باشید، شرایط سخت تر می شود. همه این احساسات طبیعی هستند و صدمه زیادی به بچه نمی زنند. مهم ترین نکته این است که سعی کنید معاشرت خود را با بقیه حفظ کنید و به تفریحات خارج از خانه بپردازید.

۲. فرزند شما نیاز دارد در نبود پدر با بقیه مردها معاشرت داشته باشد. پدربزرگ، دائی، عمو و ... می توانند کمکتان کنند. فرزندتان، چه دختر، چه پسر، چه پدرش را دیده باشد چه ندیده باشد، از او موجودی دلپذیر و الهام بخش در ذهن خود تصویر می کند. شما می توانید به فرزندتان کمک کنید تا تصویر درستی از پدرش داشته باشد.

۳. اگر فرزند پسر دارید برایش فرصت بازی با بقیه بچه ها را فراهم کنید تا خیلی تحت تأثیر خصوصیات زنانه شما قرار نگیرد. باید سعی کنید به کارهایی که فرزندتان دوست دارد علاقه نشان دهید و اگر برایتان مقدور است بقیه پسرها را به خانه دعوت کنید و یا با آن ها به گردش و مسافرت بروید.

یک توصیه: فرزندتان را از مرگ همسرتان آگاه کنید و از گفتن دروغ بپرهیزید. به او کمک کنید تا با مرگ پدرش کنار بیاید. از حضور او در تشییع جنازه می توانید خودداری کنید اما بهتر است در مراسم یادبود شرکت کند تا بتواند اندوهش را تسکین دهد.

فرزند خوانده

من و همسرم عاشق بچه ایم و چون بچه دار نمی شدیم، دختری را به فرزندی قبول کردیم. نمی دانم باید به او بگویم که فرزند خوانده است یا خیر.

راه حل ها

۱. مطمئناً بنا به دلایل درستی تصمیم به پذیرش فرزند خوانده کرده اید. برخی دلایل برای این کار مثل ترس زن از این‌که همسرش او را ترک کند و یا مراقبت در زمان پیری بسیار ظالمانه هستند. عشق و علاقه عمیق به بچه ها باعث می شود که فرزند مطمئن شود که دوستش دارند.

۲. برای پذیرش فرزند خوانده هرچه بچه کوچک تر باشد بهتر است، چون پدر و مادر از همان ابتدا مراقبت از او را به عهده می گیرند و درست مثل فرزند خود کم کم با او مأنوس می شوند.

۳. سؤال خوبی پرسیده اید. همه آدم های باتجربه در این زمینه قبول دارند که بچه باید این را بداند. بی تردید، دیر یا زود موضوع را از کسی

می شنود. کشف ناگهانی این موضوع برای کودک و حتی بزرگسال تقریباً همیشه دردناک و ناراحت کننده است. بعضی از پدر و مادرخوانده ها، دچار این اشتباه می شوند که موضوع را مخفی نگه می دارند. بعضی ها هم اصرار عجیبی دارند که مدام به او بگویند که فرزند خوانده است. بهتر است شما از همان ابتدا این موضوع را در صحبت هایتان به صورت علنی، اما بدون نگرانی به کودک و دوستان و آشنایان بگویید. به این ترتیب کودک فرصت پیدا می کند که مراحل مختلف رشد را طی کند و در موقعیت های خاصی که برایش پیش می آید، هر وقت سؤالی داشت، بپرسد و بتدریج که درکش از مسائل زندگی بیشتر می شود، موضوع فرزندخواندگی را می فهمد.

۴. به فرزند خوانده خود اطمینان دهید که از صمیم قلب دوستش دارید. فرزند خوانده همیشه ته دلش با این هراس دست به گریبان خواهد بود که اگر بچه بدی باشد، پدر خوانده و مادر خوانده هم مثل پدر و مادر واقعی اش او را رها خواهند کرد. به فرزندتان اطمینان دهید که برایتان با ارزش است. ذکر این نکته ضروری است که به خاطر ایجاد امنیت، نباید بر عشق و محبت خود بیهوده تأکید کنند. تنها عاملی که در دل انسان ایجاد امنیت واقعی می کند، عشقی است که از صمیم دل ابراز شود و اگر این عشق با عمل همراه نباشد، کمترین سودی نخواهد داشت.

۵. اگر فرزندتان می خواهد بداند چگونه به دنیا آمده و چرا مادرش او را رها کرده و رفته است. هیچ دلیل دروغی را نباید برای او بیاورید. به او توضیح دهید که دلتان می خواست دختری داشته باشید که از او مراقبت کنید و او همان بچه ای است که یک عمر آرزوی داشتنش را داشته اید. به او نگویید که مادرش او را نمی خواسته، چون اعتماد بچه از مادرها سلب می شود. ساده ترین جواب این است که می توانید بدون نگرانی بیان کنید: «نمی دانم چرا نتوانست از تو مواظبت کند، ولی شک ندارم که تو

را خیلی می خواست و خیلی دوست داشت» در این فاصله او را بغل کنید و ببوسید و به او یادآوری کنید که همیشه به شما تعلق خواهد داشت.

تک فرزند

همه می گویند تک فرزندها، لوس بار می آیند و من واقعاً دچار تردید شده ام.

راه حل ها

۱. وجود تک فرزند گاه این احساس را تولید می کند که انگار همه اشعه خورشید به روی او می تابد. بچه ها به این احتیاج دارند که جدا از پدر و مادرشان رشد مستقل خودشان را داشته باشند پس به فرزندتان فرصت تجربه اندوزی و سیاحت بدهید.

۲. توجه داشته باشید همه والدین وقتی فرزندشان به تنهایی سوار اتوبوس می شود یا به تنهایی به فروشگاه نزدیک منزل مراجعه می کند، می ترسند و نگران می شوند. پس شما تنها پدر و مادر نگران نیستید. به فرزندتان فرصت مستقل عمل کردن بدهید و از محافظت و مراقبت بیش از اندازه بپرهیزید.

۳. بعد از آن که متوجه شدید فرزند شما مقرارت ایمنی را رعایت می کند، سعی کنید نگرانی تان را نشان ندهید. به جای آن که سعی کنید که اضطراب شما پنهان و بر ملا نشده باقی بماند. باید کاری کنید که فرزند شما احساس صلاحیت داشتن بکند. با محافظت بیش از اندازه، این احساس به او دست نمی دهد.

۴. تا جایی که می توانید با بستگان خود معاشرت کنید. بگذارید فرزندتان بداند که مادر بزرگ، پدربزرگ، عمه، خاله، عمو، دایی از جمله بستگان او هستند. داشتن روابط با اقوام و آشنایان را تشویق کنید.

۵. فرزندتان را در بازی های گروهی دخالت دهید. یادگیری کنار آمدن با دوستان همسال، آموزش مهمی است که فرزند شما به آن احتیاج دارد.

۶. اگر احساس گناه می کنید که فرزندتان بدون خواهر و برادر احساس تنهایی می کند، به این نکته توجه کنید که خیلی از بچه ها آرزو می کنند تنها فرزند خانواده باشند.

فرزندان دو قلو

کمک! به تازگی صاحب فرزندان دو قلو شده ام. احساس خستگی و بی کفایتی می کنم. تمام کارهایم عقب افتاده و نگرانم نتوانم به هر دوی آن ها توجه کافی داشته باشم.

راه حل ها

۱. بی تردید شما در اوایل کار و تا زمانی که برایتان امکان داشته باشد، به کمک احتیاج دارید. هر مادر صاحب دو قلو ناچار است از میانبرهایی استفاده کند. اگر می توانید خدمتکاری دست و پا کنید و اگر نمی توانید تغییراتی در منزل ایجاد کنید که نظافت منزل راحت تر شود. از همسرتان و یا بستگان نزدیک بخواهید تا گاهی در مراقبت از بچه ها به شما کمک کنند.

۲. دوقلو بودن هم برای دوقلو ها و هم پدر و مادرشان عالمی دارد ولی برای این که بیش از حد روی دو قلو بودن بچه ها تأکید نشود، بهتر است از گذاشتن اسامی بسیار شبیه به هم خودداری کنید، آن ها را همیشه با نام های خودشان صدا بزنید و نه با اصطلاح «دوقلو ها». فقط گاهی لباس های مشابه به تنشان کنید و پیش از آن‌که آن‌ها فقط با خودشان انس بگیرند، آن ها را با کودکان دیگر آشنا کنید، به آن ها اجازه دهید که برای خودشان دوستان جداگانه ای انتخاب کنند و از همسایه ها و دوستان بخواهید که گاهی فقط یکی از آن ها را برای بازی یا شرکت در مهمانی دعوت کنند (تا در این فاصله بچه دیگر فرصت داشته باشد همه توجه والدین را به خود معطوف کند.)

۳. از این که به یکی از بچه ها توجه بیشتری بکنید و یا به خاطر این که یکی ریزتر است، همیشه اول به او غذا و شیر می دهید، نگران نشوید. مراعات بی طرفی مطلق خیلی هم لازم نیست و در واقع چنین احساسی باعث رفتاری تصنعی و اجباری می شود. هر کودکی طبیعتاً علاقه دارد به خاطر قابلیت ها ی دوست داشتنی اش مورد توجه قرار گیرد. او اگر مطمئن باشد که شما دوستش دارید، آرام و خاطر جمع می شود.

۴. در هر روشی که برای تربیت دو قلوها انتخاب می کنید، سعی کنید ثبات و قاطعیت داشته باشد. اگر در عقیده خود محکم و ثابت قدم باشید، بچه‌ها عقاید شما را می‌پذیرند، ولی اگر مردد باشید بچه‌ها با شما به جر و بحث خواهند پرداخت.

تنهایی و نداشتن دوست

فرزندم اکثر مواقع اوقاتش را به تنهایی سپری می کند. او هیچ علاقه ای به برقراری رابطه با هم کلاسی هایش نشان نمی دهد.

راه حل ها

۱. احساس تنهایی با تنها بودن صرف متفاوت است. «تنهایی»، احساس تنها بودن و غمگین شدن به خاطر آن است. تنهایی احساس تهی بودن و خلاء درونی است. در تنهایی فرد احساس انزوا کرده و از دنیا جدا می شود، در حالی که دلش می خواهد با بقیه رابطه داشته باشد. پس در اولین قدم ببینید آیا فرزندتان ذاتاً درون گراست و یا از تنهایی رنج می برد.

۲. فرزندتان را برای یافتن دوست تحت فشار نگذارید. سعی کنید کیفیت را به جای کمیت تشویق کنید. مهم نیست فرزند شما چند دوست دارد، بهتر است دو دوست واقعی داشته باشد تا این‌که با افراد زیادی باشد اما احساس صمیمیت نکند. خودتان می توانید در خانه اقداماتی انجام دهید. او را تشویق کنید دوستانش را برای بازی به خانه بیاورد، برایشان خوراکی بیاورید، مهربان و مهمان نواز باشید. وقتی برای گردش، سینما و یا دیدن نمایش می روید، بچه دیگری را که فرزندتان دلش می خواهد با او رفیق شود دعوت کنید.

۳. شرکت در فعالیت های لذت بخش، ذهن را از احساس تنهایی دور می کند. علاقه فرزندتان را شناسایی کنید و نامش را در باشگاه و یا کلاس مورد علاقه اش بنویسید.

۴. گاهی تغییرات سبب می شود بچه ها نتوانند خودشان را با شرایط وفق بدهند. سعی کنید هنگام اسباب کشی و تغییر محل سکونت و مدرسه، از او حمایت کافی را به عمل آورید. با این کار نگرانی های او کاهش می یابد و می تواند با بقیه ارتباط بهتری برقرار کند.

۵. اگر کودک در پیدا کردن دوست مشکل دارد، بودن در مدرسه یا کلاسی که برنامه قابل انعطافی دارد، بسیار مفید خواهد بود، به این ترتیب معلم می تواند برنامه هایی ترتیب دهد که کودک بتواند فرصت کافی برای استفاده از توانایی های خود داشته باشد و سایر بچه ها هم یاد می گیرند که قابلیت های او را قدر بدانند و دوستش داشته باشند.

دوستان نامناسب

فرزندم دوستی دارد که من اصلاً رفتارش را نمی پسندم. او رفتارهای زننده‌ای دارد و خیلی گستاخ است. نمی خواهم فرزندم اوقاتش را با او بگذارند.

راه حل ها

۱. بدون حمله کردن به ارتباط دوستانه فرزندتان، در مورد احساسات خود با او صحبت کنید. رفتارهای خاصی را که باعث ناراحتی شما می شوند، توصیف کنید و از او بپرسید در این مورد چه فکر می کند. برای هدایت گفتگو سؤالات مناسبی بپرسید و بگذارید خود فرزندتان به نتایجی برسد:

«وقتی دوستت با مادرش حرف می زند خیلی با گستاخی حرف می زند، نمی دانم چرا؟»

۲. در برابر فرزندتان حرف هایی منفی درباره دوستش نزنید و ارتباط آن ها را با یکدیگر ممنوع نکنید. این رفتار معمولاً باعث دفاع فرزندتان از دوستش می شود و حتی کار به نزدیک تر شدن آن ها می انجامد. به جای این کار، به رفتارهای خاص فرزند خود توجه کنید. ثابت قدم باشید و مصرانه از فرزندتان بخواهید بر طبق قوانین خانواده عمل کند و به ارزش های خانواده پایبند باشد.

۳. به دنبال شرایط محدود کننده اوقاتی باشید که دوست فرزند شما، او را به جایی دعوت می کند. از سوی دیگر، شرایطی ایجاد کنید تا فرزندتان را در کلاس های ورزشی و تیمی ثبت نام کنید تا از امکان یافتن دوستانی جدید برخوردار شود.

۴. سعی کنید دوست او را بیشتر به خانه تان دعوت کنید تا بر اوقاتی که آن دو با هم هستند کنترل داشته باشید. به این ترتیب، تأثیر منفی او بر فرزندتان به حداقل می رسد. به دنبال روش هایی باشید که فرزندتان و خانواده شما تأثیری مثبت بر زندگی آن دوست بگذارد. شاید بتوانید تأثیری ایجاد کنید که رفتار و زندگی آینده آن شخص را متحول کند.

بچه های دیگران

واقعاً نمی دانم برخی والدین چطور بچه هایشان را تربیت کرده اند. فرزندانم دوست دارند با بچه های همسایه بازی کنند اما برخی از آن هاغیرقابل کنترل و بی ادب هستند.

راه حل ها

۱. یادتان باشد شما مسئول رفتارهای دیگران نیستید. از بچه ها دعوت کنید تا درحیاط یا درون خانه شما بازی کنند. به همه بچه ها دقیقاً بگویید که اصول و قوانین خانه شما چیست. مهربان و دوستانه اما استوار باشید. اگر شما دقیق و مشخص باشید، حتی بچه هایی که در خانه خودشان بدرفتاری می کنند در خانه شما رفتاری مناسب خواهند داشت.

۲. سعی نکنید در مدت کوتاهی که بچه ها را می بینید، آن ها را تربیت کنید. بگذارید والدینشان با رفتارشان برخورد کنند. اگر مشکل به فرزندان یا وسایل شما مربوط می شود، مسأله را با روشی آرام و سریع کنترل کنید.

۳. اگر کودکی رفتار بدی داشت، در جمع بر سرش فریاد نزنید و به او تذکر ندهید. او را تنها به کناری ببرید و با صدایی آرام و بسیار مؤدبانه به او توضیح دهید که انجام چه کاری مورد علاقه شماست. وقتی به بچه ها احترام گذاشته می شود و از آن ها مؤدبانه خواسته می شود تا همکاری کنند، آن ها با خوشحالی آن کار را انجام می دهند.

۴. اگر کودکی آن قدر بی ادب است که نمی خواهید کنار فرزندان شما باشد، می توانید به آرامی دوستی آن ها را قطع کنید. اجرای این روش، چند

هفته ای طول می کشد. بهانه هایی بیابید تا فرزندتان کمتر او را ببیند. سعی نکنید بازی با آن کودک را برای فرزندتان ممنوع کنید، چون انسان از هر چه منع می شود، نسبت به آن حریص تر می گردد.

۵. می توانید با والدین این کودکان طرح دوستی ریخته و به روشی دوستانه ایده های خود را در مورد پرورش فرزند مطرح کنید. می توانید از آن ها دعوت کنید تا همراه شما در یک کلاس یا سخنرانی مربوط به مسائل تربیتی شرکت کند. نسخه ای از کتاب تربیتی مورد علاقه تان را برایش تهیه کنید و با این جمله حرفتان را شروع کنید: «من این کتاب را خیلی دوست دارم و مطمئن هستم که تو نیز آن را دوست خواهی داشت».

۶. سخت نگیرید. مسائل کوچک را نادیده بگیرید. به خاطر داشته باشید که بچه ها به سرعت بزرگ می شوند.

اسباب کشی

به خاطر شغل همسرم، مجبوریم زیاد نقل مکان کنیم و فرزندم به سختی خود را با جابجایی ها وفق می دهد. چگونه می توانم کمکش کنم؟

راه حل ها

۱. هنگام انتخاب منزل اگر برایتان مقدور است، فرزندتان را با خود ببرید تا از قبل با فضای خانه آشنایی داشته باشد. در صورت امکان، چند بار به دیدن خانه جدید بروید.

۲. احساس ناراحتی و دلتنگی فرزندتان را تصدیق کنید. بگذارید در مورد احساساتش صحبت کند و ناراحت و غمگین باشد. اگر شدیداً ابراز ناراحتی کرد، حالت دفاعی به خود نگیرید. واقعیت این است که هر تغییر و تحولی باعث دلهره و نگرانی می شود. همیشه انسان در جایی که همه جا و همه چیز را می شناسد، بیشتر احساس امنیت می کند.

۳. اگر ممکن است به فرزندتان کمک کنید تا ارتباطش را با دوستان قبلی حفظ کند. گاهی اجازه دهید دوستان قدیمی اش را به خانه دعوت کند. به آن ها تلفن بزند یا نامه بنویسد و در مورد محله جدید با آن ها حرف بزند. در همان حال او را تشویق کنید با بچه های محله تازه دوست شود.

۴. حتی اگر خودتان از نقل مکان احساس دلتنگی می کنید، سعی کنید جلوی فرزندتان احساسات خود را نشان ندهید. مراقب باشید، بچه‌ها احساسات منفی را زود جذب می کنند. حتماً سعی کنید دوستان جدیدی بیابید، به دیدار همسایگان جدید بروید و چیزهای خوب محله جدیدتان را پیدا کنید. بر جنبه های مثبت اسباب کشی متمرکز شوید و نگرانی و دل مشغولی را به فرزندتان منتقل نکنید.

۵. بگذارید فرزندتان در جمع کردن و بسته بندی وسایل به شما کمک کند. هنگام باز کردن بسته ها و چیدن لوازم هم او اشتیاق زیادی نشان خواهد داد. وسایل او را بعد از همه وسایل بسته بندی کنید و قبل از همه وسایل در خانه جدید باز کنید.

۶. اگر فرزندتان کوچک است، او را در روز اسباب کشی نزد یکی از دوستان یا بستگان بگذارید. به او اطمینان‌دهید که همه وسایل را به خانه جدید می‌برید. بگذارید فرزندتان وسایل مهم خود را در کیفی جداگانه

بگذارید و همراه خود ببرید. او از این که اسباب بازی و لباس مورد علاقه اش را همراه دارد، احساس امنیت می کند.

۷. می دانم تا یکی دو ماه بعد از اسباب کشی، هنوز هم کارهای زیادی هست که باید انجام شود اما این دلیل نمی شود که ما از زندگی روزمره فرزندمان غفلت کنیم. وقتی را که متعلق به اوست در اختیارش بگذارید تا با او ارتباط برقرار کنید و خودتان نیز سر حال شوید. در خیابان های جدید قدم بزنید. درباره مکان های دیدنی اطرافتان مثل باغ وحش، پارک، استخر، سینما، تئاتر، کانون پرورش فکری و غیره اطلاعاتی کسب کنید و به دیدن آن مکان ها بروید. با هم به رستوران یا پیتزا فروشی جدیدی بروید. این کارها کمک می کند تا با تغییرات سریع تر کنار بیاید.

۸. کارهای خاصی به فرزندتان بدهید تا انجام دهد. سعی کنید کارهای خوب و سرگرم کننده ای بیاموزید، مثلاً آب دادن گل ها، غذا دادن به پرنده ها، شستن حیاط و ... .

۹. اگر به شهر یا کشوری دیگر می روید، اطلاعات زیادی بگیرید. عکس ها و بروشورهایی از مکان های دیدنی تهیه کنید و با هیجان به فرزندتان نشان دهید.

تعطیلات و سفر

هر بار که با فرزندانم به سفر می رویم، بچه هایم مدام با هم دعوا می کنند. آن ها به خاطر جای نشستن و هر چیز دیگری با هم صحبت می کنند و مرتب می پرسند: «هنوز نرسیدیم؟»

راه حل ها

۱. قبل از رفتن به سفر باید برنامه ریزی کنید و بچه ها را در جریان بگذارید. به آن ها بگویید سفرتان چه مدت طول می کشد، چه زمانی به مقصد می رسید، از کجاها دیدن می کنید و ... .

۲. وسایل لازم را با خود بردارید اما آن ها را طوری بسته بندی کنید که وسایل زیادی درون خودرو قرار ندهید. بچه هایی که بین ساک ها و چمدان ها نشسته و نمی توانند تحرک داشته باشند، بد قلق خواهند شد.

۳. همان طور که عنوان شد نبودن آزادی حرکت سبب بد قلق شدن و بدرفتاری بچه ها می شود. می توانید به آن ها اجازه دهید لباس راحتی بپوشند و کفش ها را درآورده، دمپایی بپوشند.

۴. بچه ها وقتی کسل و بی حوصله می شوند به همدیگر گیر می دهند. سعی کنید آن ها را سرگرم نگه دارید. متناسب با سن فرزندتان می توانید انواع اسباب بازی های ارزان قیمت مثل حیوانات پلاستیکی، عروسک های خیمه شب بازی، کاغذ نقاشی و مدادرنگی، کارتهای بازی و مجله و یا چند کتاب به همراه داشته باشید. هدفون و سی دی های موسیقی هم مفید است.

بچه ها انرژی زیادی دارند و نمی توانند بدون انجام کاری در صندلی بنشینند.

۵. چند خوراکی سالم همراه داشته باشید. بیسکویت، ذرت بو داده، آجیل، آب میوه و آب معدنی به همراه داشته باشید. آدامس و شکلات هم ببرید. در سفر اشکالی ندارد چند قانون را نادیده بگیرید.

۶. مردها عاشق این هستند که تا مقصد توقف نکنند. یادتان باشد بچه ها مثل شما نیستند. سعی کنید در طول مسیر بارها توقف کنید تا بچه ها فرصت تحرک داشته باشند و از دستشویی استفاده کنند. از مناظر دیدنی بین راه برای بازی و شادی فرزندتان استفاده کنید.

۷. از همراه بردن وسایل خواب مثل بالش و پتو غافل نشوید. سفر با خودرو بچه ها را خواب آلوده می کند.

۸. قوانینی تعیین کنید و در اجرای آن ها ثابت قدم باشید. «در خودرو با صدای آهسته صحبت کنید»، «آشغال ها را در کف ماشین نریزید»، «به همدیگر دست نزنید».

۹. آرامش خود را حفظ کنید تا موفق شوید. وقتی دور از خانه هستید، زیاد نگران مسائل جزئی و برداشتن اوقاتی خوب متمرکز شوید. مثلاً اگر در رستوران غذا می خورید زیاد نگران نحوه غذا خوردن فرزندتان نباشید و مکالمات جالبی را در طول صرف شام پیش بکشید. به آن ها بگویید بعد از برگشتن به خانه، قوانین دوباره مثل سابق خواهد بود.

۱۰. اگر بنا به دلایلی مثل باریدن باران و ... مجبور شدید در اتاق هتل بمانید سعی کنید بچه ها را راضی نگه دارید تا بد اخلاق نشوند. بگذارید

خاله بازی کنند، با استفاده صندلی، میز، پتو و ... برای خودشان خانه بسازند. با بچه هایتان بازی کنید و از اوقات خوشی که دارید لذت ببرید.

مهدکودک

به تازگی در شرکتی کار مناسبی پیدا کرده ام. چه توصیه ای برای آماده کردن فرزندم برای ورود به مهد کودک دارید؟

راه حل ها

۱. نگهداری فرزندان در مهدکودک دغدغه خیلی از پدر و مادرهاست. سن مناسب برای ورود به مهد سه سالگی است. مهد کودک برای بچه هایی که همبازی ندارند، در آپارتمان زندگی می کنند، برای تک فرزندان و بچه هایی که مادرشان شاغل است، مکان مناسبی است. البته یادتان باشد مهدکودک خوب، جای خانه را نمی گیرد بلکه مکمل است. هنگام انتخاب مهد، دقت کافی داشته باشید.

۲. توقع نداشته باشید فرزندتان با ورود به مهد، مهارت های زیادی فرا بگیرد. کسب مهارت ها بخشی کوچکی از وظایف مهد کودک خوب است. این که کودک یاد بگیرد از همکاری و همراهی با سایر بچه ها لذت ببرد، در استفاده از وسایل با آن ها شریک شود و آزادانه بالا و پایین بپرد، مسائل مهم تری هستند.

۳. اگر فرزندتان وابسته است، بهتر است به تدریج او را با محیط مهد آشنا کنید. چند روز همراهش بمانید و بعد به مرور مدت حضورتان را در مهد کم کنید تا او فرصت کافی برای سازگاری داشته باشد.

۴. سعی کنید بی جهت نگران نباشید چون این نگرانی به فرزندتان منتقل می شود. لحظه خداحافظی را کوتاه و شاد نگه دارید. یک بار بیشتر خداحافظی نکنید. می توانید روش های خاصی برای خداحافظی وضع کنید، مثل بوسیدن یا تکان دادن دست یا بغل کردن.

۵. سعی کنید برنامه منظمی داشته باشید. بچه ها دوست دارند امور برایشان قابل پیش بینی باشد پس بهتر است ساعت بردن و آوردن از مهد مشخص باشد. کودکان در این شرایط بیشتر احساس آرامش می کنند.

۶. با مهد فرزندتان در ارتباط باشید. گاهی سر زده به آن‌جا بروید و رفتار کودکتان را زیر نظر داشته باشید.

۷. اگر فرزندتان با رعایت تمام موارد، در مهد کودک گریه می کرد، تغییراتی را اعمال کنید. زمان حضور او را کوتاه کنید، مهد کودکی را انتخاب کنید که با شخصیت فرزندتان مطابقت داشته باشد.

فصل چهارم

تربیت شناختی و تحصیلی

به موازات جنبه های دیگر، کودکان از لحاظ شناختی نیز رشد می کنند. آگاهی والدین از مراحل رشد شناختی و ویژگی های هر مرحله به آن‌ها کمک می کند تا قضاوت های درستی از توانایی های فرزندان خود کسب کنند. عوامل زیادی بر رشد شناختی مؤثرند. مدرسه در رشد شناختی بچه ها خیلی مهم است البته درس اصلی در مدرسه چگونگی کنار آمدن با دنیاست. یاد گرفتن موضوعات مختلف فقط به خاطر یاد گرفتن این درس اصلی است که معنی پیدا می کند. یکی از وظایف مدرسه این است که موضوعات را چنان جالب و واقعی سازد که کودکان از صمیم قلب بخواهند که یاد بگیرند و به خاطر بسپارند. به لحاظ تأثیر مهم مدارس،در این فصل به پرسش های والدین در زمینه تحصیلی نیز پرداخته ایم.

بی دقتی

فرزندم اشتباهات زیادی مرتکب می شود.دائم همه‌چیز را فراموش می‌کند.در انجام تکالیفش بی‌دقت است.او وسایل را حتی اگر جلوی چشمش باشد، نمی تواند پیدا کند.

راه حل ها

۱.بخشی از بی‌دقتی بچه‌ها به علت عدم‌هماهنگی‌ماهیچه‌ها و چشم‌هاست. آن ها در حال رشد هستند. هماهنگی بدن در بعضی از بچه ها، کندتر از دیگران صورت می گیرد. شرکت آن ها در کلاس های ژیمناستیک، حرکات موزون، ورزش های رزمی و...می تواند به بلوغ جسمی آن ها کمک می کند.

۲. گاهی بچه ها تحت فشار هستند و مجبورند فعالیت های زیادی انجام دهند مثل کارها و تکالیف مدرسه،کلاس های فوق برنامه، ورزشی، پروژه های مختلف و کارهای خانه. آنها مجبورند همه این کارها را انجام دهند و باید به بازی و تفریح نیز بپردازند، برای همین عجله می کنند. سعی کنید به فرزندان کمک کنید تا برنامه ریزی صحیحی داشته باشد و اگر واقعاً کارش سنگین است، بخشی از فوق برنامه ها را کم کنید.

۳. به فرزندانتان آموزش دهید که فعالیت ها را اولویت بندی کنند و در هر بار یک کار را انجام دهند. هر کاری را به چند بخش تقسیم کنند و هر بار یک مرحله از کار را انجام دهند. بعد از درست انجام دادن کار آن‌ها را تشویق کنید. گاهی علت بی دقتی ،عدم برنامه ریزی و بی نظمی است. می توانید به آن‌ها کمک کنید تا فهرستی از کارهای روزانه‌شان را در دفترچه ای یادداشت کنند و برایشان زمان مشخصی تعیین کنید.

۴. فرزندانتان را به کارهایی که به دقت و توجه نیاز دارند علاقمند کنید. وقتی با هم بیرون می روید توجه او را به اطراف جلب کنید. « چند تا پله داره؟» «چند تا درخت یا گل یا پرنده می بینی؟» برخی بازیها و فعالیت ها وجود دارد که سبب افزایش توجه می شود مانند کتاب های آموزشی که در آن ها از بچه ها خواسته می شود اشکال مشخصی را در یک تصویر پیدا کنند.

کنجکاوی یا فضولی

فرزندم یک کارآگاه واقعی است. او باید از همه چیز سر در بیاورد. او سؤالاتی می‌پرسد که گاهی مرا نگران می‌کند.

راه حل ها

۱. خیلی از بچه ها به علت قوهٔ تخیل بسیار قوی که دارند، چشمشان به هرچیزی که می افتد، می‌خواهند بدانند چیست. آن ها مسائل را کنار هم می‌چینند و نتیجه گیری می کنند. وقتی درباره قطار می شنوند، می خواهند بدانند کی سوار قطار می شوند؟ کنجکاوی خوب است و باید آن را پرورش داد؟ این که فرزندتان می خواهد بداند چگونه متولد شده است؟ خدا کجاست؟ چرا ساعت زنگ می‌زند و از این قبیل نشانه‌های خوبی است. شما باید به او کمک کنید تا استعدادهایش را شکوفا کند. تا حدامکان به سؤال‌هایش پاسخ دهید و اگر نمی دانید اصلا نگران نشوید و بگویید که حتماً جواب را برایش پیدا خواهید کرد.

۲. هدفتان این باشد که مشوق کنجکاوی او باشید ولی رفتار های مناسب را نیز به او آموزش دهید. به او بگویید اگر سؤالاتی در مورد موضوعی خاص دارد، با کمال میل در فرصتی مناسب اطلاعات بیشتری به او خواهید داد. او را به سمت مطالعه کتاب های آموزشی که در بازار موجود است هدایت کنید. خودتان هم اگر پاسخ سؤالی را نمی دانستید می توانید از این کتاب ها استفاده کنید. مطالب این کتاب ها در حد درک و فهم کودکان است و شما مجبور نیستید برای یافتن کلمات مناسب فهم فرزندانتان زحمت زیادی به خود بدهید.

۳. به او آموزش دهید بین کنجکاوی و فضولی تفاوت وجود دارد. به او آموزش دهید در مکالماتی که به او مربوط نمی شود، وارد نشود. غر نزنید که " سرت به کار خودت باشد! «بهتر این است که در چشمان فرزندتان نگاه کنید و بگویید " این مسأله چیزی نیست که تو نیاز داشته باشی در مورد آن سؤال کنی. لطفاً وقتی صحبت می کنیم کار دیگری برای انجام دادن پیدا کن».

کتاب خواندن

می خواهم فرزندم از کتاب خواندن لذت ببرد. چگونه علاقه لازم برای مطالعه را در او ایجاد کنم؟

راه حل ها

۱. برای فرزندانتان از دوران کودکی کتاب بخوانید. موقع خواندن کتاب های مورد علاقه او گاهی مکث کنید و سؤالات هوشمندانه و مهمی مطرح کنید.

۲. برای کودکان زیر شش سال کتاب های پارچه ای نرم و قابل شستشو بخرید تا بتوانید اجازه دهید آن ها را در دست بگیرند و بازی کنند. در این سنین کتاب هایی که انتخاب می کنید باید حاوی تصاویر باشند. خواندن داستان های مصور برای کودکان بسیار جذاب است.

۳. از فرزندانتان بخواهید به زبان کودکانه داستان بگوید. گوش کردن به نوار قصه و اشعار ویژه کودکان برای آنان لذت بخش است.

۴. خواندن کتاب را جزء برنامه خود قرار دهید. بچه ها از والدین تقلید می‌کنند. مطالعه هم مثل هر فعالیت دیگر نیازمند روش های درست و مخصوص است. با استفاده از امکانات موجود در کتابخانه های شهر و کتابفروشی ها، کتاب های مناسب برای گروه سنی فرزندانتان را انتخاب کنید و با هم بخوانید. متأسفانه اکثر ما همین‌که می بینیم فرزندمان قادر به خواندن شد، دیگر با هم کتاب خواندن را کنار می گذاریم.بچه ها نیاز دارند اوقاتی با شما باشند و بهترین و پربارترین اوقات هم برای شما و فرزندانتان زمانی است که شما با یکدیگر کتاب می خوانید.

۵. رفتن به کتابخانه را بخشی از برنامه هفتگی خود قرار دهید. گاهی به کتابفروشی بروید و بگذارید فرزندانتان به سراغ قفسه های کتاب رفته و با راهنمایی به او اجازه دهید کتاب مناسب را انتخاب کند.

۶. مطالعه فقط به خواندن کتاب منتهی نمیشود. مجلات زیادی مناسب کودکان وجود دارد. گاهی برخی روزنامه ها نیز صفحات ویژه کودکان دارند که می توانید از دکه ها و فروشگاه های کتاب خریداری کنید.

۷. تلویزیون را همیشه روشن نگذارید..زمان تماشای تلویزیون و بازی‌های رایانه ای را محدود کنید که باعث غفلت از سایر فعالیت ها از جمله مطالعه می شود.

۸. او را برای بازدید از نمایشگاههای کتابی که برگزار می شوند همراه خود ببرید و بگذارید با کتاب ها آشنا شود. توجه او را به موضوع، نویسنده کتاب تصویرگر و ناشر و ...جلب کنید.بگذارید ملاک های انتخاب کتاب خوب را از همین الان فرا بگیرید و بتواند کتاب ها را ارزشیابی کند.

تماشای بیش از اندازه تلویزیون

فرزندم صبح تا شب پای تلویزیون است و من مرتب باید به او یادآوری کنم که وقت انجام کارهای دیگرش رسیده است. او ناهارش را با عجله می‌خورد، تکالیفش را بد خط و با سرعت می نویسد تا دوباره به سراغ تلویزیون برود.

راه حل ها

۱. تلویزیون را همیشه روشن نگذارید. در برخی از خانه ها حتی وقتی کسی تلویزیون تماشا نمی کند، تلویزیون روشن است. سعی کنید در مورد مدت زمان تماشای تلویزیون تصمیم بگیرید. به عقیده روانشناسان یک ساعت کافی است. مجبور نیستید با اقدامی افراط گرایانه به کلی تماشای تلویزیون را ممنوع کنید. تنها کافی است زمان تماشای تلویزیون را محدود

کنید و برنامه ها را به شکل انتخابی درآورید. برنامه ها را گلچین کنید. بچه ها از شما یاد می گیرند و الگوبرداری می کنند.

۲. زمان تماشای تلویزیون را فرصتی بدانید و سعی کنید به اتفاق فرزندتان تلویزیون تماشا کنید به شکلی غیرمستقیم درباره ارزشهای خود حرف بزنید.

۳. روی حرف خود باستید. وقتی زمانی را مشخص کردید، توضیح اضافی ندهید. در مواقعی لازم است که مقررات مورد نظرتان را آشکارا بیان کنید و بعد محکم باستید. فرزندتان ممکن است خشمگین شود اما لازم است که شما اختیار و اقتدارتان را حفظ کنید.

۴. برای اوقات بیکاری بچه ها برنامه ریزی کنید. برنامه ای منظم و خاص برایش تهیه کنید و کارهای روزمره خانه، بازی در بیرون از خانه، هنر، کاردستی یا سرگرمی های دلخواهش را در آن بگنجانید.

۵. تلویزیون را به قسمتی از خانه منتقل کنید که خوشایندش نباشد، در آن جا خوراکی قرار ندهید و محل را به جایی تبدیل کنید که فرزندتان دلش بخواهد هرچه زودتر از آن جا خارج شود.

بازی های رایانه ای و ویدئویی

فرزندم صبح تا شب پای بازی های کامپیوتری است. وقتی نمی گذارم بازی کند، آن قدر گریه و زاری می کند که تسلیم می شوم.

راه حل ها

۱. وظیفه ما، خوشحال کردن فرزندمان به هر قیمتی نیست. گاهی باید تصمیماتی بگیریم که شاید مورد علاقه فرزندانمان نباشد.ابتدا تصمیم بگیرید که مدت فعالیت برای این نوع بازی ها چقدر است، بعد برای بقیه اوقات فراغت فرزندتان برنامه مناسبی تهیه کنید. منتظر ناراحتی فرزندتان باشید اما تسلیم نشوید و آرامش خود را حفظ کنید.

۲. معمولاً بچه ها زمان های مشخصی به بازی روی می آورند. سعی کنید آن ساعات را شناسایی کنید و برای آن زمان ها فعالیت هایی را تدارک ببینید.

اینترنت

درباره استفاده از اینترنت چه توصیه ای دارید.

راه حل ها

۱. از قرار دادن کامپیوتر در اتاق فرزندتان خودداری کنید. اگر بچه ها تنها باشند می خواهند از صبح تا شب بازی های کامپیوتری بکنند.

۲. دسترسی فرزندان خود را کنترل نمایید. مراقب باشید که فرزندان شما با کامپیوتر چه می کنند. به خصوص وقتی به سروقت اینترنت می روند، مراقب آن ها باشید. سعی کنید کامپیوتر را در جایی از منزل قرار دهید که رفت و آمد در حول و حوش آن زیاد باشد.

۳. درباره مقررات خانه خود در زمینه استفاده از اینترنت با فرزندانتان صحبت کنید. شما باید همچنان کنترل استفاده از کامپیوتر را در اختیار داشته باشید. تماشای فیلم های خصمانه و خشونت آمیز به صلاح فرزندان شما نیست.

۴. خودتان طرز کار با کامپیوتر را بیاموزید و پذیرای پاسخ دادن به سؤالات فرزندان خود باشید.

۵. فرزندان خود را از برنامه های کنترل نشده «چت روم» اینترنت دور نگه دارید و اگر نمی توانید، دوستان اینترنتی فرزندان خود را شناسایی کنید. به فرزندانتان کمک کنید تا تعادلی میان کار با اینترنت و سایر فعالیت ها برقرار سازند.

بی علاقگی به مدرسه

فرزندم از مدرسه متنفر است. او برای نرفتن به مدرسه، هر روز بهانه ای تازه جور می کند.

راه حل ها

۱. با دقت در رفتار و حرف های فرزندتان و با کمک گرفتن از مدرسه او، سعی کنید به دلایل اصلی رفتار او پی ببرید. دلایل مختلفی می تواند سبب عدم علاقه فرزندتان باشد. شاید دوستی ندارد، شاید کسی اذیتش می کند، شاید در درسی خاص و یا با معلمی خاص مشکل دارد.

۲.گاهی بچه ها پس از یک غیبت طولانی از مدرسه به خاطر بیماری یا حادثه، علاقه ای به رفتن به مدرسه نشان نمی دهند. در این گونه مواقع بهترین کار این است که ابداً به بهانه های او گوش ندهید و او را هرچه سریع تر به مدرسه برگردانید.

۳. اگر فرزندتان با معلم خود مشکل دارد، با او صحبت کنید تا دقیقاً بفهمید مشکل چیست. به فرزندتان کمک کنید تا راه حلی برای مشکل بیابد. اگر مشکل پیچیده تر است، با معلم او ملاقات کنید. اگر متوجه شدید که معلم نمی تواند به شما کمک کند، با مدیر یا مشاور مدرسه صحبت کنید.

۴. در مدرسه حامی فرزندان خود باشید. بهترین راه حمایت از فرزندان در مدرسه این است که با آموزگار او دوست باشید، با مدیران و مسئولان مدرسه همکاری کنید، با سایر والدین بچه ها در مدرسه حرف بزنید و با آن ها در ارتباط باشید. جلسه میان والدین و آموزگاران را جدی بگیرید.

۵. قوانین مشخصی برای نرفتن به مدرسه وضع کنید. اگر کودکتان تمارض می کند، وادارش کنید تمام روز در رختخواب بماند و هیچ نوع فعالیت مورد علاقه ای را انجام ندهد. مسلماً یک کودک ناسالم نمی تواند چنین وضعیتی را تحمل کند.

۶. بیش از حد نگران نباشید. مراقبت بیش از اندازه سبب تقویت تشویش ها و نگرانی های او می شود. در عوض برخوردی همراه با آرامش و حمایت داشته باشید و این پیام را القا کنید که همه بچه ها به مدرسه می روند و این کار بخشی از زندگی روزمره آن هاست.

انجام ندادن تکالیف

وادار کردن بچه ها به انجام تکالیف مدرسه، واقعاً وقت و انرژی زیادی از من می گیرد. مرتب باید به اویادآوری کنم تکالیفش را انجام دهد. او در نهایت تکالیفش را با عجله و با بی دقتی و بی نظمی انجام می دهد.

راه حل ها

۱. اولین قدم این است که از دام تکالیف مدرسه حذر کنید. هدف از انجام تکالیف مدرسه این است که فرزند شما بتواند مستقلاً درس بخواند و ببیند در چه زمینه هایی می تواند موضوعات درسی را درک کند. منظورم این نیست که بی تفاوت باشید. می توانید بدون اینکه مستقیماً درگیر درس و مشق فرزند خود بشوید به کار او علاقه نشان بدهید. مثلاً از فرزندتان بپرسید موضوع گزارش درسی اش در رابطه چه بود؟

۲. زمان و محل خاصی را برای انجام تکالیفش تعیین کنید. سعی کنید نزدیک او باشید تا اگر لازم شد کمکش کنید. سرتان را به کاری مثل خواندن روزنامه و ... سرگرم سازید. حضور شما سبب می شود فرزندتان تشویق شود تا تکالیفش را کامل کند.

۳. اهمیت انجام تکالیف را به او نشان دهید. بر تکالیفش نظارت کنید. در مورد کارهایی که به خوبی اجرا شده اند، جملات مثبتی به او بگویید. به کارهایش علاقه نشان دهید. سؤالاتی در مورد تکالیفش بپرسید و به او نشان دهید که کارهایش برایتان اهمیت دارد.

۴. بچه ها معمولاً تکالیف مدرسه را مانعی برای بازی می دانند. آن ها با عجله تکالیفشان را انجام می دهند تا به فعالیت های دلخواهشان بپردازند. برای جلوگیری از بی دقتی و عجله، سعی کنید زمان مشخصی را برای انجام تکالیف در نظر بگیرید و بر کار فرزندتان نظارت داشته باشید. اگر کارش را درست انجام داد می تواند به سراغ بازی و یا کار مورد علاقه اش برود. استمرار و قاطعیت شما، برای تثبیت رفتار فرزندتان لازم است.

مشکلات درسی

با دیدن بعضی نمره های فرزندم خیلی عصبانی شدم. می دانم او استعدادش را دارد، چگونه می توانم کمکش کنم نمرات بهتری بگیرد؟

راه حل ها

۱. اولین اقدامی که باید بکنید این است که علت یابی کنید. مشکلات بینایی، شنوایی، اضطراب امتحان، بی انگیزگی، نگرانی و عصبانیت، کنار نیامدن با بچه ها و معلم و گاهی خستگی و بیماری های مزمن و عدم برنامه ریزی صحیح و ناآگاهی از روش های صحیح مطالعه، همه مشکلاتی هستند که نمی گذارند بچه ها خوب درس بخوانند.

۲. او را تنبیه و سرزنش نکنید. با مدیر یا معلم یا مشاور مدرسه مشورت کنید تا با همکاری آن ها علت مشکلات درسی او را بیابید.

۳. گاهی شاید لازم باشد از دانش آموزی که مسلط تر است و یا یک معلم خصوصی کمک گرفت. غالباً پدر و مادرها معلم خصوصی خوبی نیستند و این به دلیل آن نیست که زیاد نمی دانند و یا سعی زیادی نمی کنند بلکه اتفاقاً بر عکس به خاطر این است که بیش از حد به کودک توجه می کنند و وقتی او درس را نمی فهمد، بیش از حد نگران می شوند. اگر کودکی عصبی و مضطرب می شود، پدر و مادر نگران و آشفته، بدترین معلم او خواهند بود. مشکل دیگران این است که امکان دارد روش پدر و مادر با روش معلم مدرسه فرق کند. توصیه می کنم ابتدا مشکل فرزندتان را با معلمش در میان بگذارید.

۴. بعضی از کودکان مشکلاتی دارند که معلمان و والدین عادی هرچقدر هم با شعور و دلسوز باشند، بدون کمک متخصصان مراکز مشاوره و راهنمایی کودک، نمی توانند از پس حل آن ها برآیند. وقتی در مدرسه مشاور راهنما حضور ندارد و یا معلم تشخیص می دهد مشکل کودک بسیار عمیق و ریشه دار است، عاقلانه ترین کار این است که با روان شناس کودک و یا کلینیک مشاوره تماس بگیرید.

ترس از امتحان

فرزندم شب امتحان نمی تواند بخوابد. او خیلی مضطرب می شود و مرتب می گوید دلم درد می کند.

راه حل ها

۱. به فرزند خود بیاموزید از مطالعه و یادگیری لذت ببرد. به او یاد بدهید زندگی، میدان مسابقه نیست و ما هم اسب مسابقه نیستیم. پیشرفت خوب

است و وقتی معنا می یابد که ما خودمان را با خودمان مقایسه کنیم نه با دیگران.

۲. بیش از اندازه از فرزندمان متوقع نباشیم. بچه ها دوست دارند خواسته های ما را برآورده کنند. شاید فرزندتان نگران است نتواند نمره خوبی که مد نظر شماست کسب کند. به او اطمینان دهید که دوستش دارید همانگونه که هست.

۳. اگر فرزندتان کمال گراست و می خواهد همیشه بهترین باشد، به او بیاموزید که فرآیند رسیدن به هدف برایتان ارزشمندتر است. سعی کنید از سعی و تلاشی که برای یادگیری کشیده قدردانی کنید نه از نمره بیست اش.

۴. مراقب تغذیه، خواب و استراحت فرزندتان باشید. به او کمک کنید در طول سال برنامه ریزی صحیحی داشته باشد و همه مطالب را برای شب امتحان نگذارد. شب امتحان غذای مقوی و سبک بخورد. به موقع بخوابد و زمان مطالعه کردن، فرصت کافی برای استراحت بگذارد.

۵. به او آموزش دهید قبل از شروع امتحان، تصویر سازی ذهنی مثبت انجام دهد. نفس عمیق کشیده و جملات مثبتی را با خود تکرار کند. از افکار منفی بپرهیزید و نگرانی را کنار بگذارد.

۶. امتحان را با سؤالاتی که بلد است و ساده تر به نظر می رسد شروع کند. قبل از نوشتن پاسخ ها، مروری بر سؤالات داشته باشد. شروع امتحان با سؤالات ساده سبب افزایش اعتماد به نفس کودک می شود.

حواس پرتی و عدم تمرکز

فرزندم ذاتاً آدم حواس پرتی است و اصلاً در مطالعه تمرکز ندارد. چگونه کمکش کنم؟

راه حل ها

۱. تعریفتان را از تمرکز حواس مشخص کنید. اگر منظورتان این است که در طول مطالعه صد در صد فکرش فقط متوجه درس باشد، باید گفت که چنین چیزی به ندرت برای کسی اتفاق می افتد. تمرکز حواس امری نسبی است. اولین قدم برای داشتن تمرکز این است که به فرزندتان آموزش دهید که افکاری را که به ذهنش خطور می کنند دنبال نکند. توصیه من این است که به هیچ وجه با افکاری که به ذهن وارد می شود مبارزه نکند و سعی نکند که جلوی آن افکار سد ایجاد کند بلکه بهترین راه این است که دنبال این افکار نرود. چون آن چه برای ذهن در تمرکز مشکل ایجاد می کند، در واقع ورود افکار به ذهن نیست بلکه مشکل زمانی شروع می شود که فکری را تعقیب کنیم و به دنبال آن برویم. اگر فکر موضوعی او را رها نمی کند، از او بخواهید کاغذ سفیدی کنارش بگذارد و به محض اینکه فکری به سراغش آمد، آن را ثبت کند. با ثبت فکر روی کاغذ تخلیه ذهنی صورت می گیرد. بعلاوه در هر روز می تواند زمان خاصی مثلاً نیم ساعت را برای تفکر بگذارد و فقط در آن زمان فکر کند.

۲. ایجاد آمادگی برای مطالعه سبب افزایش تمرکز می شود. از فرزندتان بخواهید همیشه ۵ دقیقه قبل از شروع مطالعه به این موضوعات فکر کند: چه می خواهم بخوانم؟ عناوین آن چیست؟ درباره این عناوین چه می دانم؟ در این کتاب چه مواردی مطرح می شود؟

۳. از فرزندتان بخواهید مطالعه فعال داشته باشد. یعنی با خواندن هر مطلب، ابتدا از خود سؤال کند و بعد بخواند. پس از پایان مطالعه هر قسمت، مطالب را برای خود بازگویی کند.

۴. روش «ایست ذهنی» را به او آموزش دهید. از او بخواهید زمانی که تخیلات به او فشار می آورد، به خود بگوید: «بس» و به مطالعه ادامه دهد.

۵. یادداشت برداری و خلاصه نویسی نیز به افزایش تمرکز کمک می کند.

سردرد

فرزندم موقع مطالعه سردرد می‌شود.

علت این سردرد چیست؟

راه حل ها

۱. مشکلات مربوط به چشم، در این موارد باید به چشم پزشک مراجعه کنید.

۲. مطالعه تحت شرایط نامطلوب؛ مثلاً در نورکم و محیط پر سر و صدا و ... .

۳. استرس و مشکلات وابسته به استرس؛ مثلاً قبل از مطالعه اتفاق مهمی افتاده باشد که ذهن فرزندتان را درگیر کرده باشد، ممکن است دچار سردرد شود.

۴. اضطراب: اگر عجله دارد که درسش را زود تمام کند و یا به نوعی خودش را تحت فشار قرار می دهد، ممکن است سر درد پیدا کند.

۵. تغذیه و استراحت ناکافی و نا مناسب، خواب کم و یا نخوردن صبحانه و ... می تواند بر کل سیستم جسمانی اثر نامطلوب داشته باشد.

۶. مشکلات عصبی و روان شناختی؛ در این مورد بهتر است با یک روانپزشک یا مشاور مشورت کنید.

سن شروع آموزش هنر

دوست دارم فرزندم به کلاس هنر برود، اما نمی دانم زمان مناسب برای این کار چه سنی است.

راه حل ها

۱. وقتی فرزندتان مشتاق یادگیری است، کلاس ها را شروع کنید. این زمان برای بچه ها متغیر است. با این حال یادتان باشد تا بچه ها در معرض موسیقی و هنر قرار نگیرند، به این هنرها علاقمند نمی شوند. فرزندتان را به کنسرت موسیقی یا نمایشگاه نقاشی ببرید و برایش تجربیاتی عینی ایجاد کنید. وقتی فرزندتان به یک رشته از هنر علاقه نشان داد، بگذارید از طریق کلاس مخصوص همان رشته، علاقه او گسترش یابد.

۲. ببینید به چه دلیل می خواهید فرزندتان در کلاس هنر شرکت کند. دلایل خود را بنویسید: ایجاد عادات خوب، آموزش هنری مناسب، ایجاد مهارت های خوب و غیره بر نتیجه نهایی این کار متمرکز نشوید بلکه

به روند یادگیری توجه کنید. بگذارید فرزندتان خودش هنر مورد علاقه اش را انتخاب کند.

۳. کلاسی را انتخاب کنید که مربی اش پر شور و هیجان بوده تا فرزندتان اوقات خوبی را در کنار او تجربه کند. سخت گیری مربی اغلب سبب دلزدگی و رنجش بچه ها می شود.

ادامه ندادن کلاس های موسیقی و هنری

فرزندم به کلاس موسیقی یا هنری می رود، اما ناراحت است و نمی خواهد آن را ادامه دهد.

راه حل ها

۱. سعی کنید کلاس و مربی خوبی برایش انتخاب کنید که خلاق و مشتاق به کارگیری راه های غیر معمول و غیر منتظره برای ایجاد جرقه علاقه در بچه ها باشد؛ اکثر بچه ها، وقتی می بینند کارشان به خوبی کار بقیه نیست و یا انجام کار کمی دشوار است، نا امید می شوند و نمی خواهند آن را ادامه دهند؛ پس بهترین کار این است که مشوق آن ها باشید.

۲. مراقب باشید فرزندتان بیش از حد خسته نشود. بیشتر بچه ها می توانند از عهده کارهای مدرسه و امور روزمره خانه و یک فعالیت خارج از خانه برآیند. بعضی از بچه ها می توانند ۲ فعالیت فوق برنامه را انجام دهند (مثل ورزش و نقاشی). انجام فعالیت های بیشتر برای آن ها خسته کننده و

استرس زاست. در این صورت بگذارید فرزندتان فعالیتی خاص را انتخاب کند و در انجام بقیه آن ها وقفه بیندازد.

۳. با فرزندتان به حل مشکل بپردازید یا دلیل واقعی تمایل او را به رها کردن کلاس دریابید. با علاقه به حرف‌هایش گوش دهید و سؤالات مفیدی بپرسید. وقتی پی به مشکل بردید، راه حل هایی یافته و آن‌ها را امتحان کنید.

۴. اگر واقعاً فرزندتان علاقه ای به این کلاس ها ندارد و شما مجبورش کرده اید، احتمالاً بهترین کار این است که آرزوهای خود را به فرزندتان تحمیل نکنید و خودتان به این کلاس ها بروید.

بازی

می خواهم بازی هایی به فرزندانم آموزش دهم که نقش آموزشی داشته باشد.

راه حل ها

۱. هر کودکی به حرکت و جنبش نیاز دارد و بازی بخش مهمی از این نیاز است. هر فرد برای رشد ذهنی و اجتماعی خود نیازمند اندیشه و تفکر است و بازی خمیر مایه این تفکر و اندیشه است. کودک با بازی موقعیتی به دست می آورد تا اعتقادات، احساسات و مشکلات خود را ابراز کند و مهارت های زندگی را بیاموزد. بدون تردید بازی بهترین شکل فعالیت طبیعی هر کودک محسوب می شود. بازی سبب رشد اجتماعی، جسمی، هوشی، عاطفی و

اخلاقی کودکان می شود. پس به بازی کودکان اهمیت دهید زیرا زندگی آن ها در بازی شکل واقعی به خود می گیرد.

۲. از انواع بازی های جسمی، نمایشی، نمادی، آموزشی و بازی های خلاقیت بهره بگیرید و تلاش کنید تا بازی های متناسب کودکان با فرهنگ و ارزش های خانواده باشد. در انتخاب نوع بازی به سن، جنس و توانایی فرزندتان توجه کنید.

۳. در بازی کودکان دخالت نکنید اما راهنما و کمک کننده خوبی باشید. اگر کودکان هنگام بازی اختلاف پیدا کردند اجازه دهید خوشان مشکل را حل کنند؛ در صورتی که اختلاف شدید شد فقط آن ها را از هم جدا کنید و هرگز از یکی از طرفین جانبداری نکنید.

۴. بچه ها هنگام بازی احساسات، عواطف، ترس ها و تردیدهای خود را به نمایش می گذارند و ضمن بازی، روش ابراز عواطف و نحوه کنترل آن ها را فرا می گیرند. بازی، حس همکاری بچه ها را افزایش می دهد و آن ها را از رکود و افسردگی نجات می دهد.

۵. بازی وسیله ای برای کشف استعدادها و قابلیت های کودک است. بازی می تواند به ما نشان دهد که کودک در چه سطحی از رشد قرار دارد و به چه چیز علاقمند است. با این شناخت و با به کارگیری ابزار و رفتار مناسب، بهتر می توان باعث شکوفایی هر چه بیشتر استعدادها و توانایی های کودک شد.

وقت گذرانی

فرزندم موقع آماده شدن برای مدرسه خیلی وقت را تلف می کند. آن قدر این دست و آن دست می کند که مجبور می شوم با داد و فریاد او را با خود کشیده و به مدرسه ببرم.

راه حل ها

۱. برای بچه ها اضطرار معنایی ندارد. وقت تلف کردن و این دست و آن دست کردن برای بچه ها امری طبیعی است، چون معمولاً خداحافظی کردن با پدر و مادر دشوار است. بهتر است موقعیت را درک کنید. تصدیق کنید کاری که فرزندتان می کند برای او مهم است. به او بگویید: «کاش فرصت بود بیشتر کنار هم باشیم. اما دوستانت الان در مدرسه منتظر تو هستند».

۲. گاهی بچه ها به این علت دست دست می کنند که نمی توانند انتخاب کنند. فعالیت های صبحگاهی را محدود کنید تا فرزندتان مجبور به انتخاب نشود. تماشای تلویزیون، خواندن کتاب، بازی و ... را به زمان برگشت از مدرسه موکول کنید.

۳. ده دقیقه قبل از رسیدن زمان موعود اخطار بدهید. بچه هایی که سرگرم انجام کاری هستند، نمی توانند بلافاصله کارشان را تمام کنند. اما اگر به آن ها امکان پیش بینی بدهید، می توانند متوجه شوند که باید کاری را به موقع تمام کنند. زمان مشخص کنید و بگویید: «ده دقیقه دیگر فرصت دارد که کفش هایش را پوشیده و جلوی درب منزل باشد.»

۴. روش خود را تغییر دهید. بگذارید فرزندتان کار شما را بکند. مادری به جای این‌که هر روز فرزندش را از خواب بیدار کند، ساعت زنگداری را بالای سر او گذاشت و به او گفت هر وقت با صدای زنگ از خواب بیدار شد، او را هم از خواب بیدار کند. این برنامه به شدت مؤثر واقع می شود.

۵. برای بچه های خردسال تر از تایمر برای مسابقه دادن با زمان استفاده کنید. به کودک خود بگویید: «شرط می بندم تا زمانی که صدای زنگ تایمر بلند شود، نمی توانی لباس هایت را بپوشی و آماده رفتن به مهد یا پیش دبستان شوی». امکان آن هست که کودک در اسرع وقت این کار را انجام دهد.

فصل پنجم

تربیت جنسی و اخلاقی

پدر و مادر چه بخواهند و چه نخواهند، اولین و مهمترین مربیان فرزندان خود در تمام مراحل زندگی شان هستند. برای گروهی از والدین و اعضای خانواده ها پذیرش این موضوع که آموزش جنسی کودکان باید از همان دوران کودکی آغاز شود، کمی سخت و دشوار است.

در حالی که اگر بپذیریم جوانان امروز برای ورود به اجتماع لازم است مطالب و موضوعات بسیاری را، از جمله روش های محافظت از خود در برابر مشکلات و بیماری های ناشی از روابط جنسی بدانند، باید بکوشیم در مقام راهنمایان و مشاورانی ایمن، مسئول و آگاه، هدایت آن ها را به عهده بگیریم تا بتوانند به موقع جلوی بروز بحران زندگی خود را بگیرند.

آموزش های جنسی باید متناسب با سن، توان فکری و میزان کنجکاوی بچه ها باشد تا موجب سلامت جسم و ذهن آن ها شود.

برای تربیت فرزندان خود باید به چند نکته اساسی و اولیه توجه داشته باشید:

۱. آموزش های خود را از نخستین سال های دوران کودکی آغاز کنند.

۲. باورها، ارزش ها و دیدگاه های خود را واضح و شفاف برای کودک توضیح دهید.

۳. جوی صمیمی برای صحبت و ابراز عقیده در خانه به وجود آورید.

۴. اطلاعاتی در حد سن و درک و فهم بچه ها به آن ها بدهید.

۵. با فرزند غیر هم جنس خود نیز درباره ی آموزش های جنسی صحبت کنید.

۶. در اطلاعات دادن به فرزند خود پیش قدم شوید و به سخنان او خوب گوش فرا دهید.

۷. پرسش های بچه ها را از قبل پیش بینی کنید و پاسخ های مناسبی نیز برای آن ها در نظر بگیرید.

۸. صبور و با حوصله، صادق و راستگو باشید و با ملایمت رفتار کنید.

پرسش های کودکان

فرزندم پرسش های زیادی در رابطه با مسائل جنسی دارد که من واقعاً نمی دانم چگونه به آن ها پاسخ بدهم. او می خواهد بداند از کجا آمده است؟ چگونه بچه درست می‌شود؟چگونه بچه توی شکم مادرش می‌رود؟ آیا مردها هم بچه دار می شوند؟ چرا بچه از شکم مادرش بیرون نمی افتد و ...

راه حل ها

۱. سعی کنید پاسخ های ساده، صحیح و در حد فهم کودک به او بدهید و از سرکوب حس کنجکاوی و تحقیق در کودک ممانعت کنید.

۲. هنگام پاسخگویی به پرسش های کودک به چند نکته توجه داشته باشید: ۱- از گفتن حقیقت به کودک نترسید. باید بدون ترس و خجالت، پاسخی شفاف و صادقانه، ولی در حد فهم کودک، به او بدهید. ۲- تصور نکنید که در ابتدای راه باید تمامی جزئیات را برای کودک شرح دهید. این کار نه لازم و نه برای کودک شما مناسب است؛ زیرا ممکن است به علت عدم درک او از برخی مسائل وحشتزده شود. ۳- برای آن که مطمئن شوید پرسش کودک را درست متوجه شده اید، جمله او را با کمی تغییر دوباره از خود او بپرسید. ۴- پاسخ هایی که به کودکان زیر ۸-۷ سال می دهید، باید در ابتدا کلی و ساده باشد. برای کودکان ۱۲-۱۰ سال به بالا می توانید توضیحات خود را کمی بیشتر کنید.

۳. وقتی فرزندتان می پرسد بچه از کجا می آید، نباید در جواب به او بگویید از کیسه دکتر یا بیمارستان یا فروشگاه و یا اداره پست بلکه باید به او خاطر نشان کنیم که: در جای مخصوصی در درون مادر پرورش می یابد. در مورد این که آیا لازم است با صراحت به او نشان داد که: «این جای مخصوص رحم مادر است». باید سؤالات دیگر کودک را در نظر گرفت. توضیحات ما باید صحیح باشند ولی هیچ نیازی نیست که تمام جریان ارتباط جنسی را برای کودک شرح دهید.

۴. در پاسخ به سؤال «کودک چگونه به دنیا می آید؟» لزومی ندارد عملکرد طبیعی اعضای بدن را از آن ها مخفی کنید. برای بچه های

کوچک تر، گفتن این موضوع می تواند کلید حل بسیاری از پرسش های کودک باشد: «وقتی کودک به اندازه کافی بزرگ شد که بتواند خودش نفس بکشد . غذا بخورد، با فشار آوردن به شکم مادر سعی می کند به دنیا بیاید. بعد مادر به بیمارستان می رود تا با کمک دکتر و پرستارها بچه اش را به دنیا بیاورد». برای بچه های ۱۲-۱۰ ساله توضیح بیشتری بدهید: « بعضی از مادرها با روش جراحی کودکشان را به دنیا می آورند و مادرانی نیز با روش طبیعی کودکشان را به دنیا می آورند» می توانند با چنین توضیحی فرزندشان را قانع کنند: «وقتی بچه آن‌قدر در شکم مادرش بزرگ شود که دیگر جای او تنگ باشد، می فهمد که باید به دنیا بیاید. راه خروج کودک از شکم مادرش نیز مجرای باریکی زیر شکم است که ماهیچه های بسیار نرمی دارد که هنگام به دنیا آمدن کودک به راحتی باز می شود.» (بسیار درست خواهد بود که آشکارا به فرزندتان بگویید این مجرا به هیچ وجه مجرای مدفوع یا ادرار نیست.)

۵. گاهی بچه ها سؤال‌هایشان را زمانی مطرح می کنند که شما آمادگی پاسخدهی ندارید. اگر چنین وضعی پیش آمد، جلوی خودتان را بگیرید و پشت سر هم «هیس، هیس» نکنید. اگر امکان پاسخ دادن نیست، با بی خیالی بگویید: «بعداً درباره اش با تو حرف می زنم. این ها حرف‌هایی هستند که هر دوی ما دوست داریم موقعی درباره اش حرف بزنیم که کسی دور و اطرافمان نباشد».

۶. بچه ها اغلب آنچه را نمی بینند، نمی توانند درک کنند. شما می توانید در بسیاری از موارد از شکل ها و تصاویر کتاب های پزشکی در حد درک و فهم فرزندتان استفاده کنید؛ برای مثال تصویرهایی که مربوط به قرار گرفتن جنین در شکم مادر است یا تصویرهایی که مربوط به جزئیات بدن جنین است، می توانند کنجکاوی کودکان را تا حد زیادی برطرف کنند.

دست زدن به آلت تناسلی

فرزندم بیش از حد به آلت خود دست می زند، آیا او متوجه مسائل جنسی شده است؟

راه حل ها

۱. کودکان خردسال همان طور که چشم، گوش و سایر اعضای بدنشان را کشف می کنند و از بازی کردن آن ها لذت می برند، همان گونه هم زمانی که دستشان به طور تصادفی به آلت تناسلی می رسد، از بازی کردن و دستمالی کردن آن احساس رضایت می کنند. تا قبل از سه چهار سالگی این کار فقط به علت کنجکاوی است پس این موضوع ابداً مهم نیست و عادت بدی را هم ایجاد نمی کند. پس بی جهت شلوغش نکنید و اگر دلتان خواست می توانید حواس او را پرت کنید و او را به انجام فعالیت و کاری تشویق کنید.

۲. بعد از سه سالگی این کار به احساسات کودک ربط پیدا می کند. البته این احساسات کاملاً متفاوت از احساسات جنسی بزرگسالی است. کودکان در این سنین از نظر جسمی لطیف و ظریف هستند. آن‌ها به بزرگ‌ترها تکیه می کنند و نسبت به بدن یکدیگر علاقمند و حساس می شوند. ترساندن بچه ها ابداً کار درستی نیست. به جای تهدید و سرزنش به او بگویید: «این کار مؤدبانه‌ای نیست» و «مادر دلش نمی خواهد دوباره این کار را بکنی» و حواس فرزندتان را متوجه فعالیت دیگری بکنید.

۳. اگر این عادت تا بعد از ۶ سالگی ادامه یافت، باید برای کنترل این کار بیشتر تلاش کنید. گاهی علت دستکاری آلت تناسلی، عصبانیت و نگرانی

است. شما باید علت نگرانی فرزندتان را بفهمید. گاهی بچه ها نمی توانند خود را با محیط تطبیق کنند، گاهی بیماری یکی از اعضای خانواده و ... سبب این عادت می شود. شما می توانید با یافتن علت و رفع آن، به فرزندتان کمک کنید تا از این کار دست بردارد.

۴. در برخی موارد، دست زدن به آلت تناسلی ناشی از بیماری و مشکل جسمی خاصی است که کودک بدان مبتلا شده است، مثل سوزش، حساسیت، عفونت و ... . گاهی پسر بچه ها زمانی که نیاز به دستشویی رفتن دارند، با آلت تناسلی شان بازی می کنند. در هر صورت برای رفع این عادت ناخواسته، باید ابتدا علت آن را بررسی کنید.

برهنگی

ما همیشه در مورد برهنگی در خانه راحت برخورد کرده ایم، حالا بچه هایم بزرگ تر شده اند و من نمی دانم باید رفتار خود را تغییر دهم یا خیر؟

راه حل ها

۱. اغلب والدین وقتی فرزندشان هنوز کوچک است، حساسیت خاصی نسبت به برهنگی از خود نشان نمی‌دهند، اما هنگامی که کودک کمی بزرگ تر می شود، نسبت به برهنه بودن حساس می شوند. به طور حتم، والدین از این که جلوی فرزندشان برهنه باشند، احساس ناراحتی می کنند. از نگرش و دیدگاه سالمی است که بچه ها از بزرگ ترها می آموزند. برهنه

بودن در خانه و بین اعضای خانواده زمانی موجه است که فرد حمام رفته باشد یا بخواهد لباسش را عوض کند و تنها در این شرایط است که یک کودک خردسال می تواند به تفاوت های بدنی دختر/ پسر و کودک/ بزرگسال پی ببرد.

۲. عاقلانه تر آن است که پدرها و مادرها در منزل تا حدودی خود را بپوشانند. بدیهی است هر خانواده ای با توجه به دیدگاه ها و باورهای خاص خود «برهنگی» را تعریف می کند. پدر و مادر گاهی برهنه می شوند و اگر کودک شما را در این حالت دید، نباید یکه بخورید و یا عصبانی شوید، فقط لازم است که به او بگویید: «چند دقیقه بیرون منتظر می مانی تا من لباسم را بپوشم؟» اگر فرزندتان اصرار می کند تا با شما به حمام بیاید، می توانید به او بگویید: « تو بزرگ شده ای و درست نیست با من به حمام بیایی» و اگر دلیلش را پرسید بگویید: «چون من دوست دارم وقتی حمام می روم تنها باشم و مرا کسی بدون لباس نبینند» این گونه استدلال کردن به کودک یاد می دهد همان طور که مادرش دوست دارد کسی به حریم خصوصی او وارد نشود، او هم نباید اجازه دهد کسی وارد حریم خصوصی او شود.

۳. لازم نیست در پوشیدن افراط کنید، بلکه باید، چه برای راحتی خودتان و چه برای آرامش فرزندانتان مراقب برهنگی خود باشید. بچه ها بیش از حد کنجکاوند. باید از این کنجکاوی آن ها آگاه باشیم که بدن برهنه خود را زیاد به آنان نشان ندهیم. می توانید به فرزندتان بگویید: «می دانم می خواهی ببینی بدن بقیه چطور است. کافی است تو سؤال کنی. من به سؤالات تو جواب می دهم.» و اینگونه کنجکاوی او را به مجراهای سالم تری بکشانید تا به جای آن که با نگاه کردن و دست زدن ابراز شود، با سخن ابراز گردد.

آگاهی از خطر سوء استفاده های جنسی

می خواهم به فرزندم آموزش دهم تا مبادا مورد اذیت و آزارهای جنسی قرار بگیرد. ولی نگرانم او را با این کار بترسانم و باعث شوم اعتمادش را به دیگران از دست بدهد.

راه حل ها

۱. برای آگاه کردن بچه ها نسبت به خطرات سوءاستفاده های جنسی ابتدا باید به آن ها یاد داد که برای جسم و بدن خود ارزش قائل شوند و مفهوم «بدن من، مال من است» را به خوبی درک کنند. والدین باید با رفتارهای صحیح خود، مرز و حریم خصوصی افراد را به کودک و نوجوان بیاموزند و به او یادآور شوند که هیچ کس نباید وارد «حریم خصوصی» دیگران شود. گفتن این جمله ها: «با غریبه ها صحبت نکن»، « از دست غریبه ها شیرینی و آب نبات نگیر» هیچ کمکی به آن ها در تشخیص این موضوع که آیا آن ها افرادی صالح یا غیرصالح هستند، نمی کند.

۲. به کودکان خردسال این موارد را آموزش دهید:

• هیچ وقت با افرادی که نمی شناسی، در کوچه و خیابان صحبت نکن، چون ممکن است آدم های خوبی نباشند.

• بدون اجازه مامان و بابا سوار ماشین هیچ کس نباید بشوی، زیرا ممکن است بخواهد تو را با خودش ببرد.

• اگر گم شدی جلوی پلیس یا اولین خانمی را که دیدی بگیر و آدرس یا شماره تلفن خانه را به او بده، تا با ما تماس بگیرد و ما بیاییم و تو را بیاوریم.

به کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله بگویید:

• سعی کن شب ها تنهایی در خیابان نباشی، همیشه با دو سه نفر از دوستانت برو.

• اگر گم شدی و مأمور پلیس نبود، وارد اولین فروشگاه یا مغازه شو و از فروشنده خواهش کن که با ما تماس بگیرد.

۳. به فرزندانتان تفاوت بین «لمس کردن بد و زشت» و «لمس کردن خوب و محترمانه» را آموزش دهید. به او بگویید: « لمس بد» موجب آسیب، فشار و ناراحتی می شود. برای کودک روشن کنید که بدن او مال خودش است و او حق دارد اجازه ندهد فرد دیگری او را لمس و دستمالی کند.

۴. از فرزندتان بخواهید زمانی که دوست ندارد کسی او را ببوسد یا در آغوش بگیرد، این موضوع را با شما در میان گذارد و در مقابل به او یاد بدهید که به اطرافیانش بگوید: «اجازه بدهید من شما را بغل کنم». این جمله بیانگر کنترل او بر بدن و جسمش است.

۵. به فرزندتان بگویید که به هیچ عنوان اجازه ندهند هیچ فرد نوجوان یا بزرگسالی به اندام تناسلی اش دست بزنند. این خواسته شما، تمام اعضای خانواده و دوستان را در بر می گیرد. از او بخواهید که اگر کسی چنین خواسته ای از او داشت، حتماً شما را در جریان بگذارد.

۶. به فرزندتان بگویید نباید از دستورات بزرگسالانی که خواسته های نامتعارف از او دارند، کورکورانه اطاعت کند. اگر فرد بزرگسال از او خواست

که دروغ بگوید یا چیزی را بدون اجازه بردارد، نباید به حرف او گوش کند و خواسته او را انجام دهد.

۷. صحنه های احتمالی را با فرزندتان تمرین کنید. برای مثال، اگر کسی از او خواست در پیدا کردن کیفش کمکش کند یا وسایلش را برایش به خانه ببرد، چه باید بگوید و چه باید بکند. کلمات مناسب و عملی که بتواند او را از شرایط ناخوشایند نجات دهد، با او تمرین کنید.

حریم خصوصی والدین و بچه ها

فرزندم ناراحت است که زندگی خصوصی ندارد. او از ما می خواهد هر موقع که خواستیم، بدون اجازه وارد اتاقش نشویم اما خودش هر وقت دلش خواست وارد اتاق خواب ما می شود.

راه حل ها

۱. با رشد بچه ها، بسیاری از آن ها کم کم به فضای خصوصی نیاز پیدا می کنند. این نیاز، مرحله ای طبیعی از رشد آن هاست. حقوق فرزند شما برای زندگی خصوصی، باید با نشان دادن قابل اعتماد بودن و مسئولیت پذیری او اعطا شود. اگر فرزندتان فردی مسئول است، اشکالی ندارد که اتاقش را با تعدادی قوانین مشخص به خودش واگذار کنید. دورادور مراقب رفتار فرزندتان باشید.

۲. دلایلی را که فرزندتان بر اساس آن ها زندگی خصوصی بیشتری می خواهد، پیدا کنید. آیا دلیل این کار فقط رشد طبیعی است؟ یا چیزی دارد که می خواهد آن را پنهان کند؟ شاید او می خواهد برنامه ای غیر منتظره را طراحی کند و یا کتابی در مورد بدن خود بخواند. ممکن است در حال کشف بدن خود و یا خود ارضایی باشد. اگر با فرزندتان صحبت کردید و جواب قانع کننده ای نگرفتید و یا اگر فرزندتان اوقات زیادی را در تنهایی می گذراند و یا رفتارهایی غیر معمول از خود نشان می دهد با یک مشاور صحبت کنید.

۳. مفهوم حریم خصوصی را برای فرزندتان روشن کنید. به او آموزش دهید هر فردی زمان رفتن به دستشویی، حمام و عوض کردن لباس حق دارد تنها باشد و به دیگران اجازه ندهد وارد شوند، اما خودش هم باید این موارد را رعایت کند و تا زمانی که اجازه نگرفته وارد اتاق سایر افراد خانواده نشود. او کم کم یاد می گیرد که همانطور که به حریم او احترام می گذارند، او نیز باید به حریم خصوصی دیگران احترام بگذارد.

تصورات و کلیشه های جنسیتی

فرزندم از وقتی به مهد می رود مرتب از جنس مخالف، انتقاد می کند. در عین حال کنجکاو است تا آلت تناسلی کودکان غیر همجنس خود را ببیند.

راه حل ها

۱. وظیفه والدین این است که که به فرزندانشان کمک کنند تا دیدگاه درستی درباره دختر و یا پسر بودن خود داشته باشند. آن ها باید یاد بگیرند

که به هم جنس ها و غیر هم جنس های خود احترام بگذارند و با آن ها درست رفتار کنند. برای همین مراقب کلماتی که در مورد دختر و پسر به کار می برید، باشید.

۲. وقتی کودکتان فهمید بین دختر و پسر تفاوت های جنسی وجود دارد، فرصت خوبی برای تأکید بر آن تفاوت ها، نه کاستن از آن تفاوت ها می باشد که باید به او چنین خاطر نشان کرد:

- بله، بین دختر و پسر اختلاف زیادی هست. دخترها یک جور ساخته شده اند و پسرها جور دیگر. این پیام می بایست آشکار و قطعی باشد، تا از اغتشاش فکری کودک که ممکن است در شناختن هویت جنسی اش پیش آید، جلوگیری کند. سعی کنید کلماتی را که برای توضیح تفاوت ها و شباهت ها استفاده می کنید، با دقت و احتیاط بیان کنید.

۳. فرزندانتان را تشویق کنید تا با دوستان هم جنس و غیر هم جنس، خوب و دوستانه بازی کنند. دخترها و پسرها می توانند از تعامل با یکدیگر، موضوع های متفاوت و جالبی را یاد بگیرند. برای مثال، اگر پسرها با ابزار و وسایل فنی خوب کار می کنند، دخترها هم می توانند این مهارت ها را از آن ها یاد بگیرند، یا اگر دخترها می توانند ناهاری ساده بپزند، پسرها هم می توانند این کار را از آن ها یاد بگیرند.

۴. اسباب بازی های گوناگونی که متعلق به هر دو جنس باشد، در اختیار فرزندانتان بگذارید.

۵. جمله ها و عبارت های مثبت و سازنده درباره فعالیت های دخترها و پسرها به کار ببرید. در مورد هر دو جنس خوب بگویید و در گفته هایتان به ویژگی های با ارزش هر دو جنس اشاره کنید.

۶. فرصت هایی در اختیار فرزندان دختر و پسر خود قرار دهید که نظاره گر مشاغل گوناگون زنان و مردان در جامعه باشند. اجازه دهید که فرزندانتان، شما را هنگام انجام کارها و وظایف گوناگون ببینند. هنگام تماشای برنامه تلویزیونی به کارهای مشابهی که هر دو جنس در حال انجام آن هستند، اشاره کنید. در مورد پیام های فیلم ها و نمایش های گوناگونی که بچه ها از تلویزیون می بینند، با فرزندانتان صحبت کنید. ارزش ها و دیدگاه های خودتان را برای آن ها روشن و شفاف توضیح دهید.

بلوغ

لطفاً مرا راهنمایی کنید تا بتوانم اطلاعات کافی را در مورد بلوغ به دخترم بدهم. او از بزرگ شدن می ترسد و از پیدا شدن علائم زنانگی در خود ناراحت است.

راه حل ها

۱. اگر بچه ها، از قبل درباره تغییرات ناشی از بلوغ جسمی، ذهنی و عاطفی خود اطلاعاتی داشته باشند با آمادگی بیشتری می توانند این تغییر و تحولات را در خود بپذیرند. یکی از روش ها برای کم کردن نگرانی و تشویش و اضطراب بچه ها، این است که خاطرات دوران بلوغ خود را به فرزندانتان بازگو کنید. عکس های دوران کودکی، بلوغ، نوجوانی و جوانی خود را به آن ها نشان دهید و برای آن ها روشن سازید که این تغییرات طی چند سال رخ می دهند.

۲. اگر فرزندتان از صحبت کردن درباره این گونه تغییرات احساس شرمساری می کند، سعی کنید او را درک کنید و این اطمینان را به او بدهید که بسیاری از نوجوانان تازه بالغ از صحبت کردن در این باره احساس ناراحتی می کنند و این کاملاً طبیعی است.

۳. تغییرات دوران بلوغ ممکن است ۳-۲ سالی طول بکشد. بنابراین بهتر است والدین و اعضای خانواده حمایت ها و راهنمایی های خود را با دیدی مثبت نگرانه، تحلیلی و واقع بینانه از سال های پیش از بلوغ فرزندانشان آغاز کنند. صحبت هایی که می کنید حول محورهای زیر باشد:

• تغییرات ناشی از بلوغ کاملاً عادی و طبیعی است. مثل بروز تغییرات در بافت چربی بدن، رشد سریع استخوان ها، بلند شدن قد، رشد سینه ها، رشد موهای زیر بغل و ناحیه شرمگاهی و اولین قاعدگی در دختر ها و رشد غلاف بیضه و بیضه ها، رشد آلت تناسلی، بم شدن صدا، و نخستین انزال های شبانه.

• این تغییرات در همه افراد رخ می دهد. ممکن است کسی دیرتر یا زودتر از سایرین بالغ شود، ولی روند این تغییرات به طور معمول مشابه و یکسان است.

• هم دخترها و هم پسرها باید از تغییرات دوران بلوغ خود آگاه باشند و اطلاعات لازم درباره نحوه عملکرد اندام های بدن خود داشته باشند.

۴. فرزندان تازه بالغ را در آستانه دوران بلوغ جنسی، تنها به حال خود رها نکنید. شما باید نقش حمایت کنندگی خود را دوچندان کنید تا آن ها، با مشکلات، ناراحتی ها و بحران های روحی ناشی از آن مقابله کنند. بهترین شیوه برای حمایت، فراهم کردن شرایطی است که بتوانند با خانواده و جامعه

خود ارتباط و پیوندی قابل اعتماد برقرار کنند تا هنگام بروز نگرانی از آنان کمک بگیرند.

۵. گاهی دخترها برداشت های متناقض و گاه منفی درباره پریودهای ماهیانه خود دارند. بهتر است شرایطی فراهم کنید تا دخترتان بداند، متمایز از هم جنس های خود نیست. هرچه بیشتر با اینگونه تجربه ها آشنا شود، بهتر می فهمد که احساسات، افکار و عواطف او تا چه حد شبیه دیگران است.
با رعایت نکات زیر می توانید نقشی مهم در زندگی دخترانتان ایفا کنید:

• رابطه ای صمیمی و دوستانه داشته باشید، آن ها را تشویق به صحبت کردن کنید، آن ها را به فعالیت های جسمانی – ورزشی تشویق کنید، خواسته ها و انتظارات خود را واضح و شفاف به او بگویید.

نکته مهم: •• برای کاهش مشکلات روزهای پریود ماهیانه دخترها از او بخواهید:

یک فنجان چای یا شکلات گرم بخورد، پیاده روی کند، غذاهای سبک بخورد، از کیسه آب گرم استفاده کند.

با رعایت نکات زیر می توانید نقش مهمی در زندگی پسرانتان ایفا کنید:

خودتان اطلاعات لازم را به او بدهید تا اطلاعات غلط و اشتباه از منابع غیر مطمئن کسب نکنند. رابطه صمیمی با او برقرار کنید به کارهای ثابتی در طول روز به او واگذار کنید، برای اوقات فراغتش برنامه ریزی کنید، شغل و کاری در حد توانش به او بدهید، چگونگی کنترل آشفتگی های ذهنی و نوسانات خلقی را به او آموزش دهید، به رژیم غذایی و برنامه ورزشی او توجه کنید.

خود ارضایی

فرزندم از روی عادت دستش را داخل شورتش می کند. او خودش را دستکاری می‌کند و این کار مرا خیلی ناراحت می کند. چگونه مانع از این کار او شوم؟

راه حل ها

۱. خود ارضایی علل گوناگونی دارد، مثل ناآگاهی و بی خبری، تنهایی، دوستی های آلوده و مشکوک، بیماری های طولانی، احساس حقارت، تقلید و بدآموزی، بلوغ نابهنگام، عوامل محرک فرهنگی، حساسیت های پوستی، اضطراب و نگرانی، لباس نامناسب، تنبیه بدنی، کمبود محبت، بیماری های انگلی، نگاه حرام. بهتر است برای کمک به فرزندتان علت این عادت ناپسند را پیدا کنید.

۲. با فرزند خود رابطه ای گرم و صمیمانه داشته باشید و او را سرزنش نکنید و برچسب نزنید. به جای تحقیر کردن و ایجاد احساس گناه به او کمک کنیم تا به اصلاح خودش بپردازد.

۳. نکات لازم را به او آموزش دهیم مثل پوشیدن لباس های آزاد و راحت، پرهیز از آب خیلی گرم، بیدار نماندن طولانی مدت در رختخواب، پرهیز از شوخی های نامناسب و ... .

۴. حفاظت امور زناشویی: شما باید مراقب امور زناشویی خود باشید. اتاق خواب پدر و مادر باید جدا از بچه ها باشد. کودکان بیش از حد تصور ما می بینند و می شنوند. عشق ورزی و یا شوخی های جنسی در حضور بچه ها نیز اثر سوء تربیتی دارد. هنگام تعویض لباس نیز بدن عریان خود را

در مقابل چشمان کودکان قرار ندهید. (ابراز محبت، در آغوش کشیدن و صمیمیت، با عشق ورزی که جنبه جنسی دارد، متفاوت است)

۵. یکی از عوامل ایجاد انحراف، تنهایی و نداشتن برنامه برای اوقات فراغت است. سعی کنید برنامه های مناسبی برای فرزندتان مثل ورزش، سرگرمی های هنری، کلاس های آموزشی، هنری و مطالعه و ... تدارک ببینید. مواظب باشید انرژی بچه ها در جهات منفی به کار گرفته نشود مثل: گوش دادن به موسیقی و فیلم های مبتذل، مطالعه کتاب ها و مجلاتی که تخیل نوجوان را با شهوت به هم می آمیزد و ... .

۶. اضطراب و ناراحتی روحی هم سبب خود ارضایی می شود. پس سعی کنید اسباب راحتی فرزندتان را در خانه فراهم کنید تا او احساس تنهایی، یأس و کمبود محبت نکند و بداند شما حامی او هستید.

۷. یکی از روش های غلبه بر خود ارضایی، تقویت روحیه مذهبی است. معمولاً خود ارضایی با احساس گناه شدید توأم است و این احساس گناه منجر به احساس بی ارزشی و سقوط ارزش های اخلاقی در نوجوان می شود. در این موقعیت، بزرگ‌ترین عامل دلگرم کننده وی اطمینان از قبول توبه در درگاه خداست. به فرزندتان یادآوری کنید که خداوند بخشنده است و اگر از ته قلب ابراز پشیمانی کند، خدا او را می بخشد.

۸. گرفتن اقرار از فرزندان اصلاً لازم نیست. لزومی هم ندارد که بقیه از این جریان باخبر شوند. سعی کنید او را تشویق کنید تا از این کار دست بردارد. خود ارضایی را به تدریج باید کنار گذاشت بنابراین او را گام به گام تشویق کنید و از گفتن سخنان یأس آلود، منفی و دلسرد کننده بپرهیزید.

۹. اگر خودتان نتوانستید به فرزندتان کمک کنید، با یک مشاور با تجرجه مشورت کنید.

رفتار نامناسب جنسی با دوستان

وقتی وارد اتاق شدم، فرزندم و دوستش را در وضعیت نامناسبی دیدم. خیلی نگرانم و واقعاً نمی دانم چگونه با او برخورد کنم.

راه حل ها

۱. اگر وارد اتاق شدید و متوجه شدید بچه ها بدون لباس هستند، بهترین کار این است که آرامش خود را حفظ کرده و بگویید: «بازی کردن بدون لباس، کار درستی نیست» بعد، به آن ها کمک کنید تا لباس بپوشند و فعالیتی دیگر پیدا کنید تا مشغول آن شوند. هرگز از آن ها نپرسید «چه کار می کنید؟» بعد، در فرصتی مناسب در مورد چیزهای مناسب و نامناسب، با فرزندتان گفتگو کنید. به او بیاموزید که همیشه باید بخش های خصوصی بدن خود را پوشیده نگه دارد. اگر بچه ها بیش از یک بار این کار را کردند، نگذارید دور از چشم شما بازی کنند. مسأله خاصی را مطرح نکنید، فقط وقتی که آن ها با هم هستند، مراقبشان باشید. روش مسالمت آمیز و آرام ما موجب آن می شود که آزمایش های جنسی کودک محدود شود بدون آن که لطمه ای به علاقه او به جنس و عشق وارد آید.

۲. فرزند خود را بدون نظارت به خانه های فامیل و یا همسایه نفرستید. شرایطی را برای فرزند خود مهیا کنید که دوستانش را به شما معرفی کند.

۳. فرزند خود را از دیدن فیلم های ویدئویی و ماهواره ای که صحنه های مهیج و محرک را نشان می دهد بر حذر دارید و در این مورد حداکثر کنترل و نظارت را داشته باشید. دیدن این فیلم ها موجب می شود که رشد جنسی کودک سرعت یافته و انحراف جنسی در آنان بوجود آید.

۴. قوانین مشخصی برای فرزندتان مشخص کنید و به تمام سؤالات او پاسخ دهید. این وضعیت می تواند نشانه ای باشد که فرزندتان آماده آموزش جنسی بیشتری است. البته اطلاعات بیش از اندازه به فرزندتان ندهید. پاسخ هایی مستقیم با عباراتی ساده بدهید. به تماس های مناسب و غیر مناسب اشاره کنید تا فرزندتان بیاموزد که چگونه با بخش های خصوصی بدن خود و دیگران محترمانه برخورد کند.

۵. علاقه بیش از اندازه به موضوعات جنسی و یا تکرار مشاهده بازی های جنسی، می تواند علامت هشدار دهنده ای از وجود مشکلات دیگر باشد. اگر یکی از بچه ها چندین سال بزرگ تر است، حتماً باید مورد توجه زیادی قرار بگیرد و شاید لازم باشد با مشاور و یا درمانگر خانواده مطرح شود.

دوستی های افراطی

دخترم عاشق یکی از معلمانش شده است. درس هایش افت کرده و خیلی عصبی و بی قرار است. می خواهم به مدرسه بروم و با معلمش صحبت کنم اما نمی دانم چه بگویم. لطفاً کمکم کنید.

راه حل ها

۱. تصمیم درستی گرفته اید. باید با معلمش صحبت کنید. البته قبل از این کار سعی کنید علل بروز این دوستی را بیابید. علل مختلفی برای بروز این نوع دوستی های افراطی وجود دارد مثل مجرد بودن فرد بزرگ تر، کمبود و خلأ عاطفی، محیط های شبانه روزی، شخصیت زدگی، عشق به زیبایی و توجه بیش از حد به نوجوان.

۲. سعی کنید به فرزندتان بیشتر توجه کنید و با او رابطه ای صمیمانه برقرار کنید. گاهی بچه ها به علت توجهی که به آن ها می شود مجذوب این دوستی ها می شوند. در ضمن می توانید به معلمش توصیه کنید در توجه به بچه ها عدالت را رعایت کند و از «سوگلی پروری» خودداری کند. معلم می تواند با کنترل نمودن ارتباطش با فرزند شما، او را به حالت تعادل سوق دهد و نوعی محدودیت در روابط فیمابین برقرار کند. او با این روش می فهماند که دیگران نیز در این مجموعه سهمی دارند ولی این کار را به تدریج و با ظرافت و ملایمت انجام دهد تا از فرو ریختن تعادل نوجوان پیشگیری کند و به صورتی گام به گام او را با واقعیتی که چندان مطلوب و جالب نیست، آشنا سازد.

۳. یکی از روش های دیگر، جایگزین کردن یک ریشه فعالیت های ذوقی، هنری، فکری و عملی است تا بتواند خلأ به وجود آمده در زمینه های عاطفی را پر کند. در مدرسه نیز با شرکت دادن بچه ها در فعالیت های گوناگون فرهنگی و هنری، سرود و نمایشنامه و ... وقت بچه ها را پر کرد تا خود را به تدریج با وضعیت جدید تطبیق دهد.

۴. سعی کنید انرژی فرزندتان را در مسیر مطلوب به کار گیرید. فعالیت های ورزشی علاوه بر پرورش جسم، روح را نیز پاکیزه می کنند و موجب پالایش روان می گردد.

معاشرت با جنس مخالف

نظر شما در مورد روابط دختر و پسر چیست؟

راه حل ها

۱. در دهه های اخیر روابط دختر و پسر بسیار افزایش یافته است. متأسفانه بسیاری از مادرها به فرزندانشان آزادی بیش از حد می دهند گمان می کنند که آن ها با این رفتارها در زندگی اجتماعی موفق تر خواهند بود. آن ها از ترس اینکه قدیمی به نظر برسند، بچه هایشان را آزاد می گذارند و بعد نتیجه وخیم آن را می بینند. به نظر من بهتر است قواعد مشخصی برای فرزندتان مشخص کنید. معاشرت دخترها و پسرها در سنین پایین بیشتر جنبه جسمی دارد و از ارزش عشقی می کاهد و روابط معنوی و روحی زیبایی را به وجود نمی آورد. اکثر نوجوانان از بلوغ عاطفی و عقلی برخوردار نیستند تا در عشق، بخشنده، با گذشت، همدل و فداکار باشند.

همه هم و غم آن ها این است که جنس مخالف خود را به خاطر حس کنجکاوی و لذت جویی جسمی، ضایع کنند.هنگامی که درگیر معاشرت های دائمی با جنس مخالف می شوند، جنبه های جسمی و تجربی مسائل جنسی در آن ها شدت می گیرد و ذهنشان را از همراهی و همدلی و امکان همفکری های عاطفی باز می دارد. این روزها عشق های آتشین و ازدواج های زود رس گاهی والدین را با بحران های جدی رو به رو می سازند. متقاعد کردن بچه ها کار سختی است اما شما به عنوان والدینی دلسوز می توانید به فرزندتان مهارت های لازم را بیاموزید تا در دام عشق های آلوده نیفتد. اگر می خواهید فرزندانتان از روابط جنسی قبل از ازدواج پرهیز کنند، باید با آن ها درباره اهمیت سلامت جسمانی، ارزش ازدواج، لزوم تعهد زن و شوهر نسبت به یکدیگر و پای بندی به اعتقادات و باورهای خانوادگی صحبت کنند. به فرزندانتان باید مکرراً یادآوری کنید که داشتن رابطه جنسی تنها بخشی از ازدواج است، بخش مهم تر آن داشتن تداوم، ثبات و وفاداری نسبت به ارزش های اخلاقی نهفته در ازدواج است.

۲. بیشتر نوجوان ها بیشتر از آن که به فکر ارتباط با جنس مخالف باشند، به خودشان و تغییراتی که در دوران بلوغ در خود احساس می کنند، علاقمند و کنجکاو هستند. ایجاد ارتباط نزدیک با جنس مخالف هنوز برای آن ها مسأله عمده ای نشده است. نوجوان از یک سو با بیداری تمایلات جنسی و از سوی دیگر فشارهای خانوادگی و اجتماعی رو به رو است. او تلاش می کند اطلاعات خود را درباره مسائل جنسی از راه های گوناگونی مثل پرسش از والدین، دوستان، همسالان و مطالعه به دست آورد تا بتواند به رفتار جنسی متعارفی نسبت به غیر هم جنس خود دست یابد. بدیهی است نمی توان منکر میل و رغبت جنسی آنان شد، زیرا در صورت نادیده گرفتن آن، بهداشت روانی ـ جسمانی شان لطمه خواهد دید. نوجوانی که تمایل به

آشنا شدن با غیر هم جنس خود را دارد، باید خود و توانایی هایش را بشناسد، با ارزش های خانودگی ـ اجتماعی آشنا شود و راه و روش مورد قبول و مشروع برای رسیدن به خواسته اش را در نظر بگیرد. البته بیشتر بچه ها خود را با امور دیگری مثل تحصیل، ورزش و غیره سرگرم می کنند. تنها گروهی اندک هستند که به دوستی های پایدار و به قصد ازدواج فکر می کنند. در این گونه موارد، بهتر است والدین طوری رفتار کنند که فرزندشان دریابد که می تواند همیشه مسائل خود را با آن ها در میان گذارد و از راهنمایی ها و توصیه های آن ها کمک بگیرد.

بیماری های جنسی

دیروز فرزندم پرسید: «ایدز چیست؟» می خواهم اطلاعات صحیحی در اختیارش بگذارم آیا لازم است؟

راه حل ها

۱. اگر فرزندتان زیر دوازده سال است، می توانید با توضیح نام و علت بیماری، اطلاعات صحیحی در اختیارش بگذارید و در این سنین لزومی به صحبت درباره رفتارهای آشکار جنسی نیست.

۲. اگر فرزندتان بالای دوازده سال است باید اطلاعات و آموزش های لازم را به آنان داد. هنگامی که درباره ایدز با فرزندتان صحبت می کنید، درباره بیماری های دیگری که از طریق روابط جنسی منتقل می شوند مثل سیفلیس، سوزاک و ... اطلاعاتی در اختیار آن بگذارید. نکات زیر را باید به آن ها آموزش دهید: ۱- اغلب بیماری ها با داشتن حتی یک رابطه جنسی

می توانند به راحتی منتقل شوند. ۲- ممکن است یک نفر ناقل بیماری جنسی باشد، بدون آن که خود از این موضوع با خبر باشد، زیرا این عفونت ها خیلی وقت ها نشانه بارزی ندارند. ۳- مشاهده کمترین ناراحتی و سوزش در ناحیه تناسلی، حتماً باید به پزشک مراجعه کنند و با پزشک در میان بگذارند. ۴- اغلب بیماری‌های جنسی، به استثنای ایدز، قابل درمان هستند.

۳. روش های پیش گیری از ابتلا به این بیماری ها را به فرزندتان آموزش دهید، مثل پایبندی به اصول اخلاقی و خانوادگی و اجتناب از بی بند و باری های جنسی، عدم استفاده از وسایل شخصی – بهداشتی دیگران مثل تیغ، مسواک، عدم استفاده از سوزن و سرنگ های مشترک، پرهیز از مواد مخدر، تقویت حس ارزشمندی و مفید بودن در جامعه، پرورش حس امیدواری به زندگی و آینده، آموزش ارزش های اخلاقی جامعه، تشویق آنان برای عضویت در گروه ها و انجام فعالیت های مستمر و منظم ورزشی، تقویت مهارت های تصمیم گیری و توانایی مقابله با هیجان ها و تنش های روزانه.

دروغ گفتن

متوجه شده ام که فرزندم دروغهای کوچکی مانند: «من این کار را نکردم» می گوید. چگونه قبل از این‌که این مسئله حادتر شود به آن خاتمه دهم؟

راه حل ها

۱. بچه ها به دلایل مختلفی دروغ می گویند. آنها برای راضی نگهداشتن ما، برای آنکه مشکلی برایشان پیش نیاید، به دلیل ترس از تنبیه و عدم تشخیص واقعیت از خیال دروغ می گویند. گاهی بچه ها دروغ می گویند چون اجازه ندارند حقیقت را به زبان بیاورند. بنابراین اگر خواهان آموزش صداقت و راستگویی هستید، باید با همان آرامش و خونسردی که حقایق شیرین کودک را می شنویم به حقایق تلخ او نیز گوش دهیم. هرگاه بنا باشد کودک راستگو بار بیاید، نباید در مورد احساساتش اعم از مثبت، منفی یا دوپهلو تنبیه شود.

۲. هنگامی که کودک به خاطر راستگویی تنبیه می شود، بخاطر دفاع از خویشتن خواه ناخواه دروغ می گوید. اگر فرزندتان نزد شما آمد تا حقیقت را بگوید، جلوی خودتان را بگیرید و سخنرانی نکنید. از کودک برای حرفی که زده تشکر کنید و در مورد یافتن راه حل یا تعیین تنبیه لازم اما بدون عصبانیت فکر کنید. به او نشان دهید همه ما ممکن است اشتباه کنیم اما بهتر آن است که مسئولیت اشتباهاتمان را بپذیریم و در غیراین‌صورت گرفتار دردسر بزرگتری خواهیم شد.

۳. الگوی صداقت باشید. فرزندان همیشه در حال یادگیری هستند و تک تک رفتارهای ما را زیر نظر دارند، اگر می خواهید فرزند راستگویی باشید، باید خودتان همیشه حقیقت را بگویید.

۴. سوالاتی نپرسید که مجبور شود دروغ بگوید. کودکان از اینکه مورد بازپرسی پدر و مادر قرار بگیرند، بیزارند، به ویژه وقتی که بدانند پاسخ سوالات از پیش معلوم است. وقتی صورت فرزندانتان شکلاتی است و شکلات

سر جایش نیست نپرسید: «تو شکلات‌ها را خورده ای؟» در این شرایط بگویید: «شکلات نیست و صورت تو شکلاتی است. ناراحت شدم که بدون اجازه شکلات را خوردی.» کودک از این جمله ممکن است درسی گرانبها یاد بگیرد. او یاد می گیرد به شما اعتماد کند و پیشامدهایی را که برایش روی می دهد با شما در میان بگذارد.

۵. وقتی فرزندتان دروغی می گوید که غیرقابل باور است مثلا می گوید روز عید یک فیل زنده هدیه گرفته است، به جای آنکه فوراً به او پاسخ دهید: «ای دروغگو» بهتر است این‌گونه پاسخ دهید: «جداً آرزو داشتی برای عید یک فیل زنده داشته باشی! چه جالب، حالا بگو به مناسبت عید چه هدایایی گرفته ای؟!»

۶. فکرتان را بجای سرزنش بر یافتن راه حل متمرکز کنید: «لامپ شکسته است، در این مورد چه کار باید بکنیم؟»

۷. اگر فرزندتان الگویی از دروغ گفتن پیدا کرده و یا در مورد مسائل مهم دروغ می گوید و حتی پس از کشف حقیقت بر دروغ خود اصرار می ورزد، عاقلانه است با مشاور باتجربه مشورت کنید.

دزدی

مقداری پول از کیفم گم شده است و پسرم به یکباره چیزهایی خریده است که خودش به تنهایی نمی تواند برای آن ها پول بپردازد. فرض من این است که او پول را برداشته است.

راه حل ها

۱. چندان غیرعادی نیست که کودکان گاهی اشیایی را بردارند که متعلق به آن‌ها نیست. وقتی که متوجه این قبیل چیزها می شوید از ایجاد جار و جنجال و موعظه های دور و دراز خودداری کنید. با خونسردی ولی لحنی جدی به او بگوئیم: «این وسیله مال تو نیست، آن را به صاحبش پس بده.»

۲. وقتی مطمئن هستید پسرتان از کیفتان پول برداشته از او سوال نکنید که آیا چنین کاری کرده است یا خیر، بلکه بهتر است به او چنین بگویید: « تو از کیف من پول برداشته ای. آن را سر جای خودش بگذار.» بعد از آن که پول را در کیف قرار داد با لحن بسیار جدی به او اخطار کنید: « این بار هر وقت پول خواستی به من بگو تا درباره آن صحبت کنیم.» و اگر فرزندتان برداشتن پول را انکار کرد، با او بحث نکنید یا برای اعتراف به تقصیرش اصرار نکنید بلکه تنها بگویید: «پول را برداشته ای آن را سر جای خودش بگذار!» اگر او پول را خرج کرده باشد، مباحثه باید پیرامون روش جبران یا جلوگیری از آن در دفعات بعد باشد.

۳. هرگز نباید کودک را دزد خواند یا پیش بینی کرد که سرانجام به زندان خواهد افتاد. همچنین فایده ندارد که از او بپرسیم چرا این کار را کرده؟! خودش ممکن است علت آن را نداند و فشار ما باعث شود به دروغگویی مجبور شود. خیلی بهتر است که به او نشان دهیم که از او انتظار داریم وقتی چیزی نیاز داشت به مابگوید.

۴. اگر فرزند شما زیر ۶ سال است، نگران نشوید. بچه ها در این سنین از عواقب رفتارشان اطلاعی ندارند. این دزدی فرصتی عالی به شما می دهد تا به او برخی درسهای ارزشمند اجتماعی را آموزش دهید.

۵. روش فرزندپروری خود را بررسی کنید. بچه هایی که عادت دارند همه چیزهایی را که می خواهند به دست می آورند تصور می کنند که باید هر چه را که می خواهند را داشته باشند.

تقلب

فرزندم هنگام بازی، موقع انجام دادن تکالیف و حتی سر جلسه امتحان تقلب می‌کند. وقتی از او علتش را می پرسیم می گوید: «همه تقلب می کنند.»

راه حل ها

۱. بیشتر بچه هایی که مرتکب تقلب می شوند در واقع خودشان می دانند این کار درست نیست. آن ها به این دلیل تقلب می کنند که می خواهند همیشه برنده باشند. آن‌ها از باختن تنفر دارند و می خواهند به هر قیمتی شده بازی را ببرند. بازی‌های کوتاه مدت و ساده مثل دوز، قایم باشک و غیره ترتیب دهید تا فرزندتان باختن را تمرین کند. بازیهای غیر رقابتی که در آن‌ها برنده و بازنده ای وجود ندارد نیز می تواند مفید باشد.

۲. مراقب پیام هایی که به فرزندانتان می دهید باشید و بیش از حد برای برنده شدن و نمره بیست گرفتن سر و صدا راه نیندازید. بگذارید بداند خوب بازی کردن و خوب یاد گرفتن برایتان ارزشمند است.

۳. وقتی خودتان بازنده می شوید رفتار مناسبی داشته باشید. نشان دهید که باختن به معنای تمام شدن دنیا نیست: «خب من باختم، اما بازی واقعاً جالبی بود.»

۴. گاهی بچه هایی که برای امتحان آماده نیستند یا تحت فشار والدین هستند تا نمره خوبی بگیرند در صورتی که قوه یادگیریشان کمتر از حد مطالب درسی است به تقلب رو می‌آورند. در مورد این موقعیت ها با فرزندتان صحبت کرده و برنامه ای طرح کنید که با زمان بندی مشخصی برای مطالعه یا گرفتن معلم خصوصی همراه باشد تا از تکرار این اتفاق در آینده جلوگیری کنید. بعلاوه سعی کنید توقعات واقع بینانه از فرزندتان داشته باشید.

۵. مطمئن شوید که به فرزندتان فرصتهایی برای آزمایش موضوعات جدید و کامل کردن تکالیفش بدون کمک بزرگترها می دهید. اگر پدر یا مادری تکالیف فرزندش را در خانه انجام دهد، در واقع این پیام را به او می دهد که کارش خوب نیست و باید کار شخص دیگری را به عنوان کار خودش بپذیرد.

غیبت و بدگویی

فرزندم همیشه پشت سر دوستان صمیمی اش حرف می‌زند. او با خواهرش هم همین رفتار را دارد و مرتب از او پیش من بدگویی می کند.

راه حل ها

۱. غیبت و پشت سر کسی حرف زدن زمانی صورت خارجی پیدا می کند که بچه ها تلاش می کنند کودک مورد نظر پدر و مادرشان بشوند. هدف معمولاً این است که کودک از موقعیت بهتری برخوردار شود. پس اولین قدم این است که فرزندتان را با سایر بچه ها مقایسه نکنید و به شخصیت او

احترام بگذارید تا او مجبور نشود با خراب کردن دیگران به این خواسته اش برسد.

۲. مراقب باشید وقتی سرتان شلوغ است، با فهمیدن خبری بلافاصله واکنش نشان ندهید مثلاً فرزندتان فریاد می‌کشد: «پدر دیدم که خواهرم به موبایلت دست زده.» حواستان باشد سریع واکنش نشان ندهید و به دخترتان نگویید: «مگر نگفتم حق نداری به موبایلم دست بزنی. امشب حق نداری تلویزیون تماشا کنی.»

۳. وقتی فرزندتان درباره بی عدالتی شدید از سوی خواهر یا برادرش یا دوستش شکایت می کند، اجازه ندهید غیبت کننده از عصبانی شدن شما لذت ببرد.

۴. مجبور نیستید همیشه کاری بکنید که احساسات ناخوشایند فرزندتان از بین برود. در مواقعی کافی است به بچه ها بگویید آن‌ها را جدی گرفته اید. تصدیق احساسات کودک بدون تفاوت در مورد رفتار کودکی که مورد غیبت واقع شده، معمولاً سبب بهبود رفتار فرزندتان می شود.

۵. توصیه می کنم وقتی فرزندانتان از همدیگر بدگویی می کنند، دخالت نکنید. احتمالا حوصله هر دو سر رفته و می خواهند توجه شما را به خود جلب کنند. وقتی دخالت می کنید آمادگی آن را داشته باشید که جنگ و دعوای دیگری صورت خارجی بگیرد.

۶. قوانینی را مشخص کنید و در اجرای انها قاطع باشید، مثلا می توانید بگویید تا زمانی که خطری پیش نیامده، به سراغ شما نیایند و از همدیگر بدگویی نکنند.

۷. بچه ها را با همدیگر مقایسه نکنید. از به کاربردن جملاتی مانند «چرا نمی توانی مثل خواهرت باشی؟» بپرهیزید. البته منظورم این نیست که با آن‌ها یکسان برخورد کنید چون نیازهای بچه ها باهم متفاوت است و تلاشی برای نجات دادن خود از شنهای روان است. هرچه بیشتر تلاش کنید، بیشتر زیر پایتان خالی می شود. پس کافی است به نیازهای منحصر بفرد کودکان خود توجه کنید. این گونه به آنها پیام می دهید که آدم منصفی هستید.

تربیت مذهبی

می‌خواهم فرزندم مومن بار بیاید. دوست دارم بدون اینکه به او تذکر دهم نمازش را بخواند و اصول دینی را رعایت کند.

راه حل ها

۱. اولین راه برای تربیت دینی، خودسازی است. فرزندان از شما الگو برداری می کنند پس قبل از آموزش و تعلیم فرزندان باید به تعلیم خود بپردازید.

۲. به فرزندان خود احترام بگذارید. کودک اگر در محیط خانواده مورد احترام باشد از اوامر پدر و مادر کمتر سرپیچی می کند. اصولاً احترام یکی از بزرگ ترین عوامل جلب محبت و احترام است.

۳. بهترین لحظه های آموزش معمولاً غیر منتظره و اتفاقی هستند، و بر خلاف تصور از پیش برنامه ریزی نشده اند. هرگاه بحث موضوعات

اخلاقی پیش آمد از فرصت استفاده کنید. پیشاپیش مطمئن شوید همان رفتارهای اخلاقی را که از کودکتان انتظار دارید، انجام می دهید تا آن ها از شما یاد بگیرند.

۴. رشد اخلاق در نتیجه تعامل عواملی مانند نظرات والدین، روش های انضباطی و همچنین انتخاب ها و اختیارات خود کودکان شکل می گیرد. کودک از تجارب اولیه خود برای تشخیص درست از غلط بهره می گیرد، در عین حال هنگامی که نیاز به تربیت و پرورش دارند، والدین باید به طور متعادل نیازهایشان را بر آورده سازند، بدین ترتیب یاد می گیرند در زندگی مقررات را بپذیرند. اگر واقعاً می خواهید کودکی با اخلاق و معتقد داشته باشید، باید احساس تعهد شخصی برای پرورش او نموده و مصمم باشید.

۵. از کودکتان متوقع باشید. توقعات و انتظارات شما از فرزندتان، به منزله تعیین نوعی استاندارد برای رفتارهای آن هاست و نسبت به رفتار های او واکنش نشان دهید. رفتارهای اخلاقی کودک را تقویت کرده و پاداش دهید. یکی از ساده ترین راه های کمک به کودک در جهت کسب رفتارهای جدید این است که پس از وقوع آن رفتارها، آن ها را پاداش داده و تحسین نمایید. پس با هدف شکل دهی رفتارهای اخلاقی، کودک را در نظر بگیرید و با شرح این که چرا رفتارش خوب بوده و شما برای آن ارزش قائلید، آن را تقویت نمایید. بچه ها با خواندن اصول اخلاقی در متن کتاب ها یاد نمی گیرند چگونه افراد با اخلاق شوند، بلکه تنها با انجام کارهای خوب، این امر را می آموزند کودک را جهت کمک برای ایجاد تغییر در دنیای خودش تشویق کنید و همیشه او را یاری دهید تا نتیجه مثبت عمل خود را بر روی حالات دیگران درک و تشخیص دهد. هدف نهایی و واقعی برای کودکان آن است که هر چه کمتر و کمتر به راهنمایی بزرگسالان وابسته باشند و اصول اخلاقی

باید به زندگی روزمره آن ها وارد شود. این امر زمانی ممکن است که والدین بر اهمیت فضیلت ها تأکید کنند و بچه ها مکرراً این رفتار ها را انجام دهند.

خودنمایی

فرزندم لباس های عجیب و غریبی می پوشد و شدیداً آرایش می کند. من علاوه بر نحوه لباس پوشیدن با مدل موهای او هم مشکل دارم. به نظرم می رسد او قصد خودنمایی دارد.

راه حل ها

۱. دوره نوجوانی دوره هویت یابی است. بچه ها در این دوران تیپ های مختلفی را می آزمایند و می خواهند مانند همسالان خود باشند، طولی نمی کشد که بلاخره هویت خود را می یابند.

۲. تحقیقات نشان داده نوجوانان از والدینی الگو برداری می کنند که رابطه خوبی با آن ها دارند. سعی کنید روابط دوستانه ای با فرزندان خود داشته باشید و در عین حال جایگاه خود را به عنوان والد حفظ کنید. سعی کنید با زمانه پیش بروید. بچه ها متعلق به آینده هستند پس نباید آن ها را برای امروز تربیت کنیم. چه اشکالی دارد والدین از تکنولوژی روز آگاهی داشته باشند و یا همراه فرزندان خود به تفریحاتی بپردازند که نسل امروز بدان علاقمند است.

۳. دوره نوجوانی دوره ابراز وجود است. در این زمان آن ها دوست دارند دیده شوند و حتی برای این کار تلاش می کنند دیگران را متوجه خودشان سازند. افرادی که نتوانند با توانایی هایشان، خودشان را نشان دهند، از ظاهرشان مایه می گذارند به طور مثال با پوشیدن لباس های غیر متعارف و آرایش غلیظ و ... . پس سعی کنید شرایطی فراهم کنید تا بچه ها دیده شوند و بتوانند از توانایی هایشان به شکل مناسبی استفاده کنند. بچه ها از کودکی علاقمند به برخی فعالیت ها می شوند، سعی کنید استعدادهایشان را شناسایی کنید چون بچه هایی که در امور هنری و ورزشی و یا تحصیل مهارتی دارند بیشتر از مهارت هایشان برای دیده شدن استفاده می کنند.

فصل ششم

تربیت اقتصادی

آموختن مدیریت پول و مخارج از وظایف هر پدر و مادر دلسوزی است. بچه ها از تجارب اولیه خود یاد می گیرند که چگونه در مورد پول تصمیم بگیرند. بچه ها از سن کودکستان کم کم به اهمیت پول و ارزش آن پی می برند. با دادن این فرصت، آن ها به احتمال زیاد وقتی به سن بزرگسالی برسند، با حساب های بانکی خالی از موجودی رو به رو نخواهند شد.

پول توجیبی

چه مقدار پول تو جیبی به فرزندم بدهم؟ آیا می توانم در ازای انجام کارهای خانه یا رفتارهای مناسب به او پول بدهم؟

راه حل ها

۱. پول توجیبی باید متناسب با نیاز کودک و بودجه ما باشد. گذشته از این که میزان پول توجیبی باید متناسب نیازهایش باشد، نباید بیش از حد توانایی خودمان برای کودک پول توجیبی تعیین کنیم.

۲. پول توجیبی را نباید به منزله یک جایزه در مقابل خوش اخلاقی و یا پرداخت دست مزد برای انجام کاری در خانه تلقی کرد بلکه پرداخت پول تو جیبی یک روش تربیتی است که هدف خاصی دارد و این هدف عبارت از آموختن راه استفاده از پول با قبول مسئولیت و انتخاب شایسته است و بنابراین نظارت خارج از حد طرز استفاده از پول توجیبی موجب انحراف از هدف اساسی آن می شود.

۳. به فرزندتان کمک کنید تا بودجه بندی کند. تنها کافی است موارد استفاده از پول از قبیل خرج رفت و آمد، ناهار، کتاب، لوازم تحریر و ... قبلاً تعیین شود. به ترتیبی که کودک رشد می یابد، مبلغ پول توجیبی او اضافه می شود تا شامل خرج های بیشتر از قبیل عضویت در باشگاه، آموزشگاه، تفریح و ... شود.

۴. بعید نیست که فرزندتان از پول توجیبی سوءاستفاده کند. برخی از بچه ها درست پول را خرج نمی کنند، یعنی پول را در مدت خیلی کم به هدر می دهند. در بسیاری از موارد که فرزندتان قادر به نگهداری پول نیست بهتر است پول توجیبی تقسیم شود و در دو یا سه نوبت در هفته به کودک پرداخت شود. در عین حال از پول توجیبی نباید به منزله وسیله ای برای فشار وارد کردن به کودک استفاده کرد.

۵. به فرزندانتان پس انداز کردن را آموزش دهید. یک شرط اساسی را در پرداخت پول توجیبی به فرزندتان رعایت کنید: اگر کودک از پولش در هفته یا ماه معینی صرفه جویی کند میزان اضافی متعلق به خود اوست و او در تصاحب آن ویا باز کردن حساب بانکی برای آن آزاد است. فرزندتان را تشویق کنید تا هدفی برای پس اندازهایش تعیین کند.

۶. اغلب بچه ها از مهارت برنامه ریزی برای هزینه یا پس انداز کردن پول برخوردار نیستند. به فرزندتان کمک کنید تا بودجه بندی را بیاموزد. او باید دفترچه ای تهیه کند و در آن حساب های خود را بنویسد و مراقب خرج کردن پول خود باشد.

مادی بودن

فرزندم بیش از اندازه به مادیات اهمیت می دهد. او آخرین و جدیدترین مدل هر چیزی را می خواهد. عاشق لباس های مارک دار است و می خواهد هر چیزی را که می بیند برایش بخرم.

راه حل ها

۱. بچه های امروز در معرض رسانه های مختلف و پیشرفت های گوناگون هستند. مادی بودن نتیجه مستقیم تأثیرات تلویزیون و دیگر رسانه ها بر بچه هاست. بعضی از والدین هم با خرید بیش از حد لباس و لوازم مختلف برای بچه هایشان، این مشکل را پیچیده تر می کنند. اولین قدم شما باید این باشد که ارزش پول را به او آموزش دهید.

۲. وقتی فرزندتان چیزی می خواهد که نمی خواهید برایش بخرید، نگویید: «پول ندارم» چون این پاسخ به این معناست که اگر آن قدر پول داشتید بلافاصله آن چیز را می خریدید. به او بگویید: «خرید این چیز در بودجه ما نیست» یا «ما پولمان را برای چنین چیزهایی خرج نمی کنیم».

۳. به فرزندتان فرق بین نیازها و خواسته ها را بیاموزید. وقتی چیزی برای فرزندتان می خرید، به او پیشنهاد کنید که بهترین کیفیت را با قیمتی منطقی بخرد تا به نیازهای او توجه کرده باشید. اگر یک مارک جدید و عالی می خواهد، بگذارید پول اضافی را خودش بپردازد تا به خواسته اش برسد. روش دیگر این است که هنگام خرید، مبلغی را برای فرزندتان در نظر بگیرید. مثلاً به او بگویید که چه مقدار پول برای لباس های مدرسه اش می پردازید. به او نشان دهید که با این پول چطور می تواند یک شلوار با مارکی معروف را انتخاب کند. در این صورت، دو سه ماه بعد اگر ناراحت بود که لباس کافی ندارد، انتخابش را به او یادآوری کنید.

۴. طی برنامه های روزمره خود، به فرزندتان در مورد انتخاب های مالی مطالبی آموزش دهید. خودتان الگوی مناسبی برای فرزندتان باشید.

اسراف

فرزندم هیچ درکی از ارزش وسایل خود یا دیگران ندارد. او چند لقمه از ساندویچش را می خورد و بقیه را دور می اندازد. مداد رنگی هایش را جا می گذارد. با وجود داشتن خیلی از چیزها، باز هم می خواهد از همان ها بخرد. او بی دقت و اسراف کار است.

راه حل ها

۱. اگر بچه ای هر چیزی که بخواهد برایش فراهم شود، اسرافکار می شود و قدر وسایلش را نمی داند. پس سعی کنید هر چیزی را که می خواهد،

برایش نخرید. قبل از خرید تصمیم گیری کنید و فقط چیزهای ضروری و مورد نیاز را خریداری کنید.

۲. بگذارید فرزندتان هنگام خرید مشارکت کند. وقتی برای خرید، خودش پول بدهد، در مورد آن ها اسراف نخواهد کرد.

۳. در مورد ارزش چیزهایی که می خرید، به فرزندتان آموزش دهید. وقتی برای خرید خواروبار می روید، بگذارید صورت حساب خرید را ببینند. لازم نیست سخنرانی‌کنید بلکه در مورد ارزش چیزهای مختلف به او درس بدهید.

۴. بچه ها تا تجربه نکنند اهمیت اسراف نکردن را درک نمی کنند. به همراه او به کسانی که وضع مالی بدی دارند، کمک کنید. بگذارید خودش بفهمد که در زندگی امکانات بسیار زیادی دارد.

۵. خودتان اسراف نکنید. غذا به اندازه بپزید و در بشقاب های کوچک تری غذا بکشید تا هر بار بچه ها غذایشان را تمام کنند و به این ترتیب از مقدار زیادی غذای پس مانده که در بشقاب های بزرگ باقی می ماند جلوگیری کنید.

مراقبت از وسایل

فرزندم اصلاً مراقب وسایلش نیست. دوچرخه‌اش همیشه کثیف است و یا زیر باران رها شده. لوازم تحریرش،همه‌جای خانه پراکنده است.کمد لباس‌هایش هم که واقعاً تماشایی است. تمام لباس هایش پر از لکه است. او واقعاً بی مسئولیت است.

راه حل ها

۱. بیشتر بچه ها به عمد در مورد وسایلشان بی مسئولیت نیستند. آن ها فاقد این تجربه اند که ارزش مراقبت آگاهانه را درک کنند. اگر فرزندتان بداند با خراب شدن و یا از بین رفتن وسیله موجود، شما آن را برایش نمی خرید، احتمالاً بیشتر مراقب خواهد بود.

۲. چند قانون کاملاً مشخص در مورد مراقبت از وسایل تعیین کرده و آن را بنویسید. برای عدم پیروی از آن ها، پیامدهایی مشخص تعیین کنید. هر روز بررسی کنید که آیا بر اساس قوانین عمل شده است یا نه. ثابت قدم باشید.

۳. از سرزنش و تحقیر دست بردارید و در عوض از جملاتی کوتاه برای بیان خواسته خود استفاده کنید. از راه دور فریاد نزنید که وسایلش را جمع کند. نزدیکش بروید، دستش را بگیرید و از او بخواهید تا لباس هایش را سر جایش بگذارد.

۴. شاید لازم باشد اعتصاب کنید. اگر فرزندانتان بالای ده سال هستند به آن ها بگویید که خودشان باید مراقب وسایلشان باشند. این قانون مهم را اضافه کنید: اگر وسایلشان نامرتب باشد، اجازه ندارند از تلفن استفاده کنند. پس از مدتی با کمال حیرت مشاهده می کنید که به محض به صدا در آمدن زنگ تلفن، اتاق به سرعت تمیز می شود.

فصل هفتم

برخی مشکلات شایع

ناخن جویدن

فرزندم ناخن هایش را می جود و ناخن هایش شکل بسیار زشتی پیدا کرده اند.

راه حل ها

۱. جویدن ناخن اغلب برای از بین بردن اضطراب و کسب آرامش است. وقتی این کار به صورت عادت در آمد ترک آن بسیار مشکل می شود. غر زدن یا سرزنش کردن وضع را بدتر می کند پس اولین کار این است که علت و زمان جویدن ناخن را شناسایی کنید.

۲. با فرزندتان صحبت کنید و دلایل لزوم توقف این کار را برایش توضیح دهید. از او بپرسید در این مورد چه احساسی دارد. در مورد نشانه یادآوری آرام و ظریف، با هم توافق کنید تا هرگاه که می خواهید این کار را

متوقف کند، از آن استفاده کنید (یک کلمه رمز یا ضربه‌ای آرام روی بازوی‌فرد).

۳. دقت کنید که در چه اوقاتی بیشتر به جویدن ناخن خود می پردازد، مثلاً موقع تماشای تلویزیون، و یا در موقعیت های اجتماعی. طی این اوقات چیزی به او بدهید که دستهایش به آن مشغول باشد، مانند یک رشته گردنبند مهره دار، تسبیح و یا یک تکه سنگ صاف.

۴. از یک «تلنگر» ناخودآگاه برای کمک به فرزندتان استفاده کنید. به او بگویید که دستش را به طرف دهانش ببرد و سپس در حالی که به سرعت دست‌هایش را پشت سرش به هم قفل می کند بگوید « نه». این کار را ده بار تمرین کند و سپس آن را چندین بار در طول روز تکرار کند. با کمال شگفتی خواهید دید که پس از مدتی تمرین، خود این کار بدون این که فرزندتان متوجه باشد، انجام می گیرد (درست مانند یک عادت).

۵. برای ترک این کار، جایزه ای در نظر بگیرید. در مورد دوره زمانی خاص و تغییر رفتار خاص توافق کنید. یکی از روش های رایج این است که صبح یک روز ده اسکناس یا سکه به او بدهید و بگویید که هر بار او را در حال جویدن ناخن هایش ببینید، یکی از اسکناس ها را از او خواهید گرفت. شب اسکناس های باقی مانده را می تواند برای خودش نگه دارد.

شب ادراری

فرزندم هنوز مثل گذشته رختخوابش را خیس می کند.

راه حل ها

۱. خیس کردن بستر، مشکلی متداول است. ۲۰ درصد از کودکان ۵ ساله و ۱۰ درصد از کودکان ۶ ساله، مدام رختخوابشان را خیس می کنند. این رفتار تنها ناشی از سیستم تکامل نیافته مثانه آن هاست. با بزرگ تر شدن اکثر بچه ها، این مشکل نیز از بین می رود. شما می توانید ایده های زیر را در تسریع روند بهبود آن ها به کار ببرید:

۲. اگر فرزندتان بالای ۵ سال است، نخست او را نزد پزشک ببرید تا معاینه کلی شود. از قبل، مشکل را با پزشک فرزندتان در میان بگذارید تا فرزندتان در مطب او خجالت نکشد. اگر مشکلی در زمینه سلامت او وجود دارد، از طریق تشخیص پزشک بر طرف می شود. از پزشک در مورد PNE که منجر به خیس کردن بستر می شود و می توان با یک اسپری بینی آن را درمان کرد، سؤال کنید.

۳. به احتمال زیاد، فرزندتان از این وضعیت خجالت می کشد و واقعاً می خواهد آن را کنترل کند. احساسات او را درک کرده و با وی همدردی کنید. پیشنهاد کنید با هم راه هایی برای حل این مشکل بیایید. این راه ها می توانند شامل: کم کردن مصرف مایعات پس از شام، دو بار توالت رفتن درست قبل از رفتن به رختخواب، قرار دادن چراغ خواب روشن در مسیر دستشویی، استفاده از روکش پلاستیکی روی تشک و قرار دادن بیژامه تمیز و ملافه و تشک تمیز نزدیک رختخواب (برای شرایط اضطراری) باشند. با آموزش دادن تعویض ملافه ها و شستن آن ها، بگذارید مسئولبت مشکل خود را بر عهده بگیرد. طی این مدت، خود شما رختخواب را دوباره مرتب کنید. ملافه ای تمیز بکشید و روی آن روکش پلاستیکی قرار دهید و بعد ملافه تمیز دیگری روی آن بکشید. اگر مشکلی پیش آمد، فرزندتان

می تواند به راحتی ملافه خیس و روکش پلاستیکی را بردارد و مجدداً ملافه ها را برای خوابیدن خود آماده کند.

۴. اگر فرزندتان بیش از ۵ سال دارد و دچار هیچ مشکل جسمی نیست و واقعاً می خواهد این مشکل را از میان بردارد، با پزشکتان در مورد خرید وسیله ی شب ادراری مشورت کنید. این وسیله پزشکی متصل به یک زنگ الکتریکی است. به محض اینکه دفع ادرار شروع شده و پوشک خیس شود، کودک را با صدای زنگ بیدار می کند تا به دستشویی برود. اغلب پس از ۲ یا ۳ هفته استفاده از این وسیله، کودک عادت می کند با پرشدن مثانه اش، بدون استفاده از پوشک، بیدار شود.

۵. مسئله ی شب ادراری را به مشکل اصلی خانواده تبدیل نکنید. گام هایی برای کنترل و حل آن بردارید. اما انرژی زیادی برای این کار صرف نکنید. سعی کنید صبور باشید زیرا این کار به زمان و بلوغ فرزندتان نیاز دارد و این مرحله از رشد تحت کنترل در خواهد آمد.

لکنت زبان

فرزندم از سه سالگی به مشکل تکلم دچار شد. یعنی تمامی صداهای اول کلمات را چند بار تکرار می کند و باعث خجالت و ناراحتی شدید خودش و پدرش می شود. لطفاً راهنمایی ام کنید.

راه حل ها

۱. با رفتار و بیان خود به فرزندتان نشان دهید که شما گوش می کنید که چه می گوید، نه چگونه می گوید. پذیرش خود را نشان دهید و تحمل خود را افزایش دهید. بهترین راه این است که وقت کافی برای او صرف کنید و خونسرد بمانید.

۲. از بیان راهنمایی هایی مثل «یک نفس عمیق بکش» یا «سعی کن آهسته تر صحبت کنی» خودداری کنید چون مشکل او را به سه طریق پیچیده تر می کند: به او می فهماند اگر بعضی کارها را درست انجام دهد لکنت ندارد، به دلیل این که نمی تواند این راهنمایی ها را درست به کار ببرد، احساس گناه می کند و بالاخره باعث افزایش رفتارهای اضافی می شود.

۳. از دادن تذکر و فشار آوردن به کودک برای صحیح حرف زدن خودداری کنید. تنها چیزی را که شما می توانید اصلاح و کنترل نمایید خودتان هستید زیرا شما مهم‌ترین بخش محیط فرزندتان می باشید. برای کمک به فرزندتان با تمام وجود به او گوش دهید، ارتباط چشمی طبیعی را با او حفظ کنید، با او ملایم و شمرده صحبت کنید، ولی نه خیلی آرام که غیر طبیعی به نظر برسد. سعی کنید آرام و به طور طبیعی گوش کنید تا جمله فرزندتان تمام شود و ابراز خستگی نکنید. از کمک به او در گفتن کلمات خودداری کنید و هرگز جمله او را کامل نکنید.

۴. تجارب شیرین گفتاری را برایش افزایش دهید. هر قدر در خانواده شوخی های کلامی داشته باشید. به همان اندازه فرزندتان می آموزد که صحبت کردن لذت بخش است. برایش قصه بگویید و یا کتاب داستان بخوانید. به او کمک کنید تا احساسش را با کلام توضیح دهد.

۵. توجه داشته باشید که لکنت با بهره هوشی ارتباطی ندارد.

۶. روی ناروانی کلام او برچسب «لکنت» نزنید. به جای برچسب زدن بهتر است که رفتار مورد نظر شرح داده شود.

۷. اگر لکنت فرزندتان بیش از سه ماه طول کشید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

صرع

فرزندم مبتلا به صرع است و دارو مصرف می کند.

چگونه می توانم نگرانی هایم را کنار بگذارم.

راه حل ها

۱. به طور کلی صرع بیماری درمان پذیر و خوش خیم می باشد و ترس جامعه از این بیماری نابجا و ناآگاهانه است. درمان صرع طولانی مدت است و حدود دو سه سال طول می کشد و بعد از این دوره درصد بسیار زیادی از این افراد به طور کامل درمان خواهند شد. نکات زیادی وجود دارد که شما می توانید به فرزندتان آموزش دهید تا اضطرابتان کاهش یابد. اول این که مدرسه اش را در جریان بگذارید تا اگر موردی پیش آمد، آمادگی مقابله داشته باشند.

۲. انجام ورزش، پیاده روی و تغذیه غنی از لبنیات، سبزیجات و پروتئین و خواب منظم و کافی جلوگیری از پرخوری و چاقی و پیشگیری از استرس و اضطراب در کاهش حملات صرع بسیار مؤثر هستند.

۳. اگر پزشک فرزندتان دارویی تجویز کرد، زیر نظر پزشک حتماً آن را مصرف کنید و خودسرانه دارو را قطع نکنید چون طول دوره درمان صرع طولانی مدت است.

۴. مسأله مهم این است که شما آمادگی لازم برای برخورد با بیماری صرع را داشته باشید. هنگام تشنج فرزندتان، اولین قدم اطمینان از امنیت بیمار و خودتان است. او را از محل خطرناک دور کنید و با اورژانس تماس بگیرید و در فاصله رسیدن اورژانس، بیمار را به یک سمت برگردانید و او را به پهلو بخوابانید تا ترشحات دهانی براحتی خارج شده و وارد راه های هوایی نگردد. از دادن مواد غذایی یا مایعات به او خودداری کنید.

۵. بیماران مبتلا به صرع به مدت ۲ تا ۵ سال باید از قرار گرفتن در شرایطی که در صورت بروز تشنج می تواند آسیب رسان باشد اجتناب شود. پس از تنها رها کردن او در جایی خودداری کنید، و اجازه ندهید به استخر یا مکان های خطرناک دیگر برود.

بیش فعالی

فرزندی دارم که خیلی شلوغ و خرابکار است. او یک دقیقه آرام و قرار ندارد. احتمال دارد بیش فعال باشد. اگر بیش فعال باشد، چگونه کمکش کنم؟

راه حل ها

۱. کودکان بیش فعال کنجکاوی زیادی از خود نشان می دهند. اشیاء و لوازم خانه و اسباب بازی هایشان را خراب می کنند. ابداً احساس

خطر نمی کنند و بسیار پر تحرک اند و نمی توانند یک جا بنشینند. تمایل به کارهای خطرناک و خلاف دارند. بی دقت هستند و تمرکز پایینی دارند و ... . ابتدا باید مطمئن شوید که فرزندتان بیش فعال است و این تشخیص باید توسط متخصص و پزشکان مجرب انجام پذیرد چون تشخیص این اختلال در سنین پایین قدری مشکل است. پس در قدم اول باید راجع به تشخیص مطمئن باشید و برچسب نزنید.

۲. انرژی اضافه این بچه ها را از طریق فعالیت های مثبت مثل ورزش کردن تخلیه نمایید. بهتر است آن ها را برای بازی به زمین های بزرگ برد و اجازه داد به فعالیت های لذت بخش بپردازد. یا این که روزانه برای پیاده روی آن ها را از خانه خارج کرد. در منزل نیز مسئولیت هایی که از لحاظ جسمی آن ها را خسته می کند به آن ها بسپارید تا به این وسیله انرژی بیش از حد آنان گرفته شود.

۳. به هیچ وجه آن ها را تنبیه بدنی نکنید و کتک نزنید؛ زیرا ممکن است رفتار انتقام جویانه ای از آن ها سر بزند. با آنان مؤدبانه و با محبت صحبت کنید.

۴. از دادن مواد غذایی مثل کاکائو، فلفل، شیرینی، شکلات، قهوه، نسکافه، نوشابه های رنگی و تنقلات به آن ها خودداری کنید.

۵. خواب این فرزندان نیز باید تنظیم شود و برنامه خانواده طوری باشد که کودک شب ها زودتر به رختخواب برود و از تماشای فیلم های خشن و ترسناک و بازی های کامپیوتری در اواخر شب خودداری کند.

۶. اگر کودک شما از لحاظ توجه و تمرکز بسیار مشکل دارد و رفتارهای او موجب اذیت و آزار فراوان دیگران می شود، بهتر است با روان پزشک کودک

و نوجوان مشورت شود تا به صلاح دید او کودک تحت دارو درمانی قرار بگیرد.

تیک عصبی

فرزندم به تازگی عادت ناپسندی پیدا کرده. او مرتب پلک می‌زند. چگونه این عادت را رفع کنم؟

راه حل ها

۱. سعی کنید فرزندتان را دعوا یا سرزنش نکنید چرا که تیک‌ها یکی از شایع ترین مشکلات هستند. تیک‌ها، حرکات غیرطبیعی ناگهانی، مکرر، سریع و هماهنگی هستند که بر اثر انقباض مکرر و غیرارادی برخی عضلات ایجاد می شوند مثل پلک زدن، حرکات غیرارادی عضلات دور دهان و بالا انداختن شانه یا تکان دادن گردن. تیک هایی که به تازگی آغاز شده‌اند اغلب نیاز به درمان ندارند. توصیه می کنم توجهی به تیک ها نداشته باشید زیرا تمرکز روی تیک ها باعث تشدید آن می شود.

۲. اگر عادت فرزندتان بیش از یک سال طول کشید جزو تیک های مزمن است. در صورتی که از وجود این تیک ها در کودکتان رنج می برید نکات زیر را مدنظر داشته باشید: بخاطر این‌که رفتارهای تیک غالبا با فشار روحی تشدید می شوند، مواردی را در زندگی کودکتان جستجو کنید که ممکن است منشا ناراحتی یا نگرانی او باشند. مثلا ببینید آیا او تلاش می‌کند تا از درس ها عقب نماند؟ آیا نگران مسابقات ورزشی است و... . برای کاهش تنش های احتمالی کودک و ایجاد آرامش و اطمینان در او، تا آن‌جا که

ممکن است موقعیت های فشار را از بین ببرید و با او مهربان باشید. تعداد تیک ها با کاهش فشار روحی کم می شوند.

۳. گاهی کمبود برخی مواد معدنی مانند منیزیم و کمبود برخی ویتامین ها سبب ایجاد این حالت ها می شود. مصرف قرص های مولتی ویتامین در رفع این عارضه ها می تواند موثر باشد.

۴. گاهی عادت های ناپسند نیز به مرور زمان به تیک عصبی تبدیل می شوند. بنابراین سعی کنید به فرزندتان کمک کنید تا عادات نامطلوبش را کنار بگذارد.

فهرست منابع

۱- نانی سامالین ، دوست بدارید اما لوس نکنید، ترجمه مهدی مقراچه داغی، پیک بهار، ۱۳۸۷.

۲- آدل فابر ، به بچه ها گفتن، از بچه ها شنیدن، ترجمه فاطمه عباس فر، نشر دایره، ۱۳۸۹

۳- هیم جی نات، راهنمای تربیت فرزندان، ترجمه امید حلاج، نشر به آوران، ۱۳۸۸.

۴- ماندانا سلحشور، خانواده و تربیت جنسی کودکان و نوجوانان، نشر پنجره، ۱۳۸۷.

۵- شاندلر - لورامک گراث، کودک خوش رفتار در ۴ هفته،ترجمه سمانه شادمان، مرندیز، ۱۳۸۸.

۶- ولی الله ملکوتی فرد، تربیت در نهج البلاغه، نشر امید مهر، ۱۳۸۸.

۷- تو زنده جانی، کمال پور، آموزش مهارت های مطالعه به کودکان و نوجوانان، نشر نی نگار، ۱۳۸۷.

۸- فیل اروین، پیوندهای دوستی درکودکی و نوجوانی، ترجمه غلامعلی افروز، انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۸۱.

۹- محمد رضا شرقی، مراحل رشد و تحول انسان، سازمان چاپ و انتشارات، ۱۳۷۵.

۱۰- ویرجینیا ستیر، آدم سازی، ترجمه دکتر بهرور بیرشک، انتشارات رشد، ۱۳۷۶.

۱۱- آرمسترانگ، هوش های چند گانه در کلاس های درس، ترجمه مهشید صفری، مدرسه، ۱۳۸۳.

۱۲- ویلیام یوری، قدرت نه ی مثبت، ترجمه راضیه نیک طلب، نشر مرندیز، ۱۳۸۸.

۱۳- مک کوبز، پاپ، پرورش انگیزه در دانش آموزان، ترجمه صغری ابراهیمی قوام، رشد، ۱۳۸۲.

۱۴- سید مهدی حسینی، مشاور والدین در مسائل تربیتی و تحصیلی فرزندان، اساطیر، ۱۳۷۷.

۱۵- استانلی این ورث ، آیا فرزند شما لکنت دارد؟ ترجمه ناصر میرزایی ، نشر ثالث، ۱۳۸۴.

۱۶- جوداگلاس ، چرا بچه من نمی خوابد؟ ترجمه غلامرضا ولی زاده، نشر (دنا)، ۱۳۶۶.

۱۷- فیل ریس، پانصد نکته برای محصلین ، ترجمه سعید خاکسار، موزون، ۱۳۸۳.

۱۸- الیزابت پنتلی، راهنمای کامل تربیت کودک، ترجمه اکرم قیطاسی، صابرین، ۱۳۸۳.

۱۹- محمد رضا شرقی، دنیای نوجوان، انتشارات منادی تربیت، ۱۳۸۱.

۲۰- بنیامین اسپاک، تغذیه و تربیت کودک،ترجمه رضا قائمی، نشر پیمان.
۲۱- محمد مقیمی کاخکی، روانشناس فرزند خودباشید، نشر مرندیز، ۱۳۸۶.
۲۲- سوزان فوروارد، والدین ناسالم، مینوکسائیان،انتشارات مانی، ۱۳۷۸.
۲۳- لورا ای. برک، روان.شناسی رشد، ترجمه یحیی سید محمدی، ارسباران، ۱۳۸۱.
۲۴- عبد الله شفیع ابادی، فنون تربیت کودک، انتشارت چهر، ۱۳۷۲.
۲۵- نیره عوضوردی مقدم، دروغ، انتشارات امید مهر، ۱۳۸۶.
۲۶- کاترین ماتلن،چطور باید در خانواده زنده ماند، ترجمه ناهید قزوینی، قطره، ۱۳۸۵.
۲۷- رولان پله، چطور باید در مدرسه زنده ماند؟ ، ترجمه مجمود بهفروزی، نشر قطره، ۱۳۸۶
۲۸- جان گاتمن، فنون افزایش هوش هیجانی کودکان، ترجمه منا خاطری، رسا، ۱۳۸۷.
۲۹- علی رضا براتی، تو موفق می شوی اگر ...، انتشارات تابک، سخن گستر، ۱۳۸۶.
۳۰- امانی سعد، اسرار نهفته در تغذیه کودک، مهدی خرمی، امید مهر، ۱۳۸۷.
۳۱- عباس داور منش، رنج بی پایان شهرام (صرع)، انتشارات رشد، ۱۳۸۰.
۳۲- استانلی این ورشار، کودک و لکنت زبان ، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۶.
۳۳- رجبعلی مظلومی، گامی در مسیر تربیت اسلامی، نشر آفاق
۳۴- آلبرت الیس، ارونیک بکر، زندگی شادمانه ، ترجمه مهرداد فیزوبخت.
۳۵- رنوا پوری فوی، غلبه بر خشم، ترجمه مهدی قراچه داغی ، نشر اوحدی.
۳۶- برناردو کاردوچی، مقابله با کمرویی درکودکان و نوجوانان،ترجمه پروین قائمی، پیک بهار.
۳۷- پل کلمن، چگونه با فرزندتان صحبت کنید ، ترجمه مریم ملکوتی، انتشارات قطره.